雄踞《纽约时报》畅销书榜20周

临床心理学博士玛德琳·莱文从业30年的研究成果

Teach
Your
Children Well

给孩子软实力

［美］玛德琳·莱文◎著　鲍铁薇◎译



“学校生涯”不仅仅只有学业！

帮助孩子建立健康的人格，他将过得更快乐

本书将帮助父母们培养独立、高效、适应能力强的孩子

阅读此书，你的孩子最终会感激你



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

版权信息

书名:给孩子软实力

作者:[美]玛德琳·莱文

译者:鲍铁薇

ISBN:9787508635347

中信出版集团制作发行

前言　鼓励型养育——深思熟虑的结果

2006年，《给孩子金钱买不到的富足》（*e Price of Privilegee*）一书出版的时候，我就想，我写的是一本独立存在的书。毕竟，书中涉及的出人意料的高比率情商问题，发生在相对小众的富裕青少年群体中，这些孩子都来自高收入和高教育背景的家庭。当时我推想，我的读者群可能会很小，我的研究结论很重要，但也是违背常理的。长久以来的传统认为，那些无社会背景，经济条件一般的孩子，与那些有家庭资源又受多方宠爱的经济优渥的孩子相比，遭受沮丧、焦虑、身心失调和滥用药物的比率更高，但我的结论却与此相反。另外，这些生活富足的孩子，通常情况下，学业表现较好，但即使他们收到了来自名牌大学的贺信，或是厚厚的录取通知书，他们也只是肤浅的、对许多事情提不起兴趣的学生，不管他们表现得多么聪明。

《给孩子金钱买不到的富足》一书中一个基本的观点是，目前，我们对成功的追求，是造成在这群有影响的年轻人中，情绪问题发病率高的原因，因为这种对成功的界定过于简单、单一。许多受成绩驱使的孩子，为了减轻长时间做家庭作业引起的疲劳感，使用刺激性药物；由于好成绩已被看成是生死攸关的问题，为了维持高分数，作弊已成常态；为了解决高压带来的强烈的焦虑，他们诉诸不健康的生活方式、滥用药物或自残。对成功狭隘的定义和高度的聚焦，使许多学生（和他们的家庭）倍感压力，对那些要么不能参加，要么选择不参加这种高标准、高压力教育的孩子来说，更使其边缘化。这些孩子觉得他们拥有的兴趣、智力被忽视、被弱化，学校的不鼓励，让他们倍感无助、无价值。这使他们更易有高风险行为，像药物滥用、小偷小摸，而无望感，使他们与成功渐行渐远，即使这是他们自身意义上的

成功。因此，我认为——如同我在这本书中一再提到的——对低劣的教育及其结果负责的体制，需要被重新审视、重新配置。

我本打算只拿出几个月的时间签名售书，进行相关的演讲，然后继续回到我的心理诊所的生活中去，我已开了近25年的诊所。但接下来的事超乎我的想象。5年过去了，我是回到了诊所，但诊所工作只是我工作的一部分。在推出平装本之前，《给孩子金钱买不到的富足》重印了17次。我原以为只有一小部分相关的人会对这本书感兴趣，但后来这个群体扩大到各类人群，家长、学生、企业管理者、神职人员、教育工作者、大学管理人员、公共政策专家。显然，我在《给孩子金钱买不到的富足》一书中提到的许多问题——压力、疲惫、沮丧、焦虑，贫乏的应对方式，为寻求支持和指引对他人不健康的依赖，自我意识脆弱——是全国很多学生都面临的问题，无论他们来自什么样的社会经济地位的家庭。调查显示，许多学生承受着巨大的压力，无论是试图通过一场高中的入学考试，还是正在攻读多门大学先修课程。虽然传统上，孩子们的压力，多半认为来自扭曲的家庭或同辈的问题，但现在学校被认定为高压的头号源头。

大部分政府的调查研究显示，5个美国学生中，就有1个显现出情感问题的病征，10个中有1个“精神的病征会引发严重的功能损害”。在下一个10年里，这个数字预期会增长50%。然而，传统上对童年的保护，正在被慢慢剥夺——有限的表现压力、自由玩耍、探险的鼓励、充裕的遐想时间。有太多我们的孩子，连成长的时间都没有。我们都知道，但很多家长不确定该怎么做。

首先，我们必须以一种更健康理性的、与以往不同的方法来思考成功。我们需要控制我们对孩子们的未来的焦虑，明白我们今天高度关注的成功指标——高分、奖品、从幼儿园到大学依据成绩而定的择校权——是一种偏颇的、带有欺骗性的定义方式。这种方式最好的方面是，鼓励一小部分学生，去获取学业上的成功，但忽视了人人都知

道的事实，有些人大器晚成。这造成了一种错误的假设，生命早期学业上的成功，是在很多方面有能力的前期表现，包括人际关系、自我意识。有时候，这是对的，但又经常不对。由于这涉及太多的孩子，也许我们更要关注一个事实，我们对成功的狭窄定义，忽略了那些有潜能的孩子，他们对社会的潜在贡献，并不容易测量、评估。如果我们坚持以一种狭隘的、以度量为基础的方式定义成功，那我们就是在将这些潜在的、有价值的、对我们的社会有贡献的人，神经错乱地交付给一个被低估的，甚至悲惨的未来。

这本书引导读者从不同的角度看待成功和发展，不是以焦虑为基石，而是以科学调查、门诊经验，以及一点点普通常识为依据。这一视角认为，每个孩子都处于发展状态，孩子们必须有时间和精力，真正投入到学习中去，探索和发展他们的兴趣，提高他们的应对技巧，培养一种自我意识，让他们觉得自己真实、热情、有能力。真正的成功当然包括传统的评估成功的方法，如排名和好学校，但它扩展了这个概念，包括了其他一些因素，一些我们凭直觉就知道的让人满意的生活中含有的关键成分。我们都希望我们的孩子在校表现优良，我们怀着更大的热情，希望他们在生活中也做得不错。我们的工作是帮助他们了解自己，并深深地接纳他们自己，热情地对待生活，找到令他们兴奋和满意的工作，忠于他们的朋友和配偶，坚信他们可以为这个社会贡献自己的力量。这才是真正地教育好我们的孩子。

在这本书中，当谈到我们希望最终能收获什么时，你会经常看到这个词——“幸福”。为什么我用幸福来代替快乐，有一个原因。当然，我们都希望我们的孩子快乐，但我们也知道（虽然有点儿不情愿），无论我们多努力地试图保护他们不受伤害，生活都会给我们的孩子制造难题。成长（感情上的、心理上的、认知上的、精神上的）需要从充满挑战的生活中杀出一条血路，挑战会带来失望、愤怒和挫败感。如果我只希望我的孩子“快乐”，那有点儿傻。这只会让他们在生活不可避免的困难面前，目瞪口呆，束手无策。我们真正想让他们

拥有的是幸福，这包括孩子们的天性所允许的最大比率的乐观、处理问题的技巧，还有自我修复能力，帮助他们从可能的挑战中适应性地修复自己。另外，调查人员还告诉我们，那些最可能鼓励我们的孩子拥有情感幸福的特性，和让他们在学校教室获得成功的特性一模一样。这并不令人吃惊，乐观、有自我修复能力、更投入的孩子，拥有的快乐更多。

真正的成功的初期形式是自我意识的形成，自己感觉强大而真实。你的孩子的“自我”并没有丢失或藏了起来，而是在发展，等着你去发现。孩子自我意识的发展并不是因为我们关注和培养了孩子拥有的各种兴趣和智力。如果我们对孩子成长的见解仅停留于此，我们会看见一个让我们担忧的、缺乏自控能力的、自恋的孩子。更强大、更正确的画面应是：一个强大的自我，通过一个过程发展起来了，包括基因的组合，家庭、同伴、导师的影响，遇到的机会，以及我们所生活的文化环境。当然，你对孩子特殊强项和兴趣的支持方式会影响他们，这也包括你的孩子和外界互动的方式，特别是你的家庭、社区对价值观的判断。真正的成功是成为“我所能成为的最好的人”，并不是离群索居，而是社区的一部分，这总是包括有意义的贡献和同他人的联系。我们应该开始思考什么是成功，不是今天通俗意义上的成功，不是下一个阶段的成功，也不是明年的成功，而是以未来的10~20年，当他们离开家，走进自己的生活，我们希望他们是什么样子为主线。是的，以这么长远的眼光养育孩子，需要勇气和想象，但这也是保证你的孩子将来拥有一个满意而富有意义的人生的最有效的方法。

多年来，我们受到竞争压力的轰炸，要夺取学业的制高点。各个团体都告诉我们，作为父母，如果我们不竭尽所能助孩子一臂之力，我们就没有很好地履行我们的责任，我们陷入了一个文化的泥潭，这个文化在到处庆祝显性的和可测量的表现。当我第一次开始全国巡讲时，许多父母发现，太多的卷入、太多的“改进”、太多的压力，以及对孩子们真正的需要太少的认同，为这些所付出的代价，并不容易看

清楚。幸运的是，如今我已不再对此有任何怀疑：对成功狭隘认识的代价，对大多数父母来说，已经令人非常痛苦。现在，家长们在到处寻找解决方法。在我的全国巡讲中，“我该怎么办”是我的听众问得最多的问题。

教孩子有益身心健康的东西，这是我的回答。对孩子过度的教育、对成功狭隘而短视的定义，已使我们的很多孩子脆弱无比。我们对孩子的希望过于殷切，希望让他们为我们自己的生活提供地位和意义。为了让我们的孩子可以健康成长，我们必须将焦点从以上误区，转换到做真正的父母上。尽管有调查表明，孩子们从一系列的方案中获益良多，但我仍会继续为担心而又疑惑的父母提供具体的回答。比起周围的机构，通常情况下，父母更愿意改变得快一点。如果一个有活力的父母，感觉他或她的孩子处于危险中，他或她改变的步伐会很快，相比之下，机构的改变会非常慢。无论我在国内什么地方演讲，我都可以预测，会有这么几个充满担心的句子，喃喃地从听众嘴里说出来：

◎幼儿园所有的孩子都能阅读，而我的儿子却不会。我该怎么办呢?

◎我8岁的儿子被认为是象棋“天才”，但他拒绝参加今年夏天的象棋夏令营，相反，他只想和他的朋友们去本地的“探险”营地。我该怎么办呢?

◎我12岁的女儿，一晚上要花3个小时做作业，非常累。我该怎么办呢?

◎我上高中的儿子，考试经常得B，有时候甚至是C。他做作业很认真，但同时在车库里花了很多时间敲敲打打。他的辅导员说，他是不会考进一个好学校的。我该怎么办?

所有这些问题都基于同一种担心：如果我们做得不够好，由于我们的无知、不正确或错误的决定，我们的孩子可能会付出惨重的代价。从未曾像现在这样，父母们（错误地）深信，他们的任何举动，都会对孩子未来的成功产生影响。看你处在抚育过程中的哪个阶段，这些问题看起来有的也许很傻，另一些看起来则非常重要、有压迫感。虽然总会有些意外，但根据我们从科学研究中得出的结论，这些问题很容易回答。换句话说：

◎许多孩子在幼儿园阶段都不会阅读，这无须担心。3年前就在幼儿园学会阅读的，和那些一两年后才开始学习阅读的孩子，在阅读技巧上没有差别。当谈论到教育的时候，芬兰经常被世界各国引为范例，因为那里的孩子不到7岁，不会开始学习。只有当你或学校将正常的发展变成非常态，你的孩子才会感觉糟糕。

◎儿童期中期最重要的发展任务有两项：发展友谊；尝试多种多样的活动。如果他清楚自己的想法，那你的孩子真了不起。自己的孩子被称为“神童”，对父母来讲是一种危险的诱惑。请记住，比尔·盖茨和炸弹客泰德·卡金斯基（Ted Kaczynski）都曾被认为是神童。这两个人和他们各自的天赋的关系十分不同。你当然可以推动你儿子智力的发展，但是在象棋上，他愿意投入多少时间和精力，最终你需要跟随他的意愿前进。当然，父母可以强迫他们的孩子去发展一项才能，坚持说他们比他们的孩子更有远见。在某些案例中，他们的做法成功了，特别是当他们的孩子是个真正的天才时。但这种情况很少，如果是这样，那么你就是在拿你和孩子的关系冒险。

◎研究清楚地表明，高中生每天一个小时的家庭作业，对他的学业最为有利，而并不是多多益善。和你女儿的老师谈谈，看看她是不是有什么困难，使她完成作业的速度很慢。如果她确实感到困难，那么你需要和老师、学校的管理人员谈谈，将她的家庭作业压缩到最能受益的程度。可以让你的社区参与进来，讨论怎样才是合理的家庭作

业数量。睡眠缺乏的孩子，会表现得不太爱学习，在家里也比较烦躁，你的首要任务是保护你女儿的健康。

◎无论如何，B都是个好成绩，C也还是个平均成绩。在很多事情上，我们都是平均水平。全美约4000所大学，给大学排名，是为了找到适合自己的学校，而非赢得什么奖项。苹果电脑的创始人，史蒂夫·保罗·乔布斯的祖父说，他的孙子在车库里花了很多时间倒腾东西。只要你的孩子努力了，那也许是他能取得的最好成绩。如果你把他当作失败者，你的孩子也会感觉自己像个失败者。

虽然这本书提供的都是这种具体的回答，但它的目标不仅仅限于此。《给孩子软实力》的目标，是帮助你找出并加强有助于你有效养育的基本策略。当你指引孩子走过成长中最艰难的阶段，帮助他们拥有强大的处理问题的技巧，成功地向一个更高的水平攀登时，把握住这个目标，可以让事情变得容易。将孩子的成长想象成一个脚手架，一个脚手架需要坚固的地基，以支撑上面高高的架子。我们将这个过程看作是你的孩子一层层地攀登，在没准备好或没有足够的支撑之前，不要急着往高处推他。好的养育技巧是，可以让这个攀登很安全，过程很愉快，最终让我们的孩子获得成功。

另外，我们要很小心地测试孩子们在不同年龄段拥有的能力和面临的挑战。《给孩子软实力》会提供给你一些工具，帮你区分小的可以预见的过错和应引起警觉的问题。一个平时很努力的孩子，偶尔一次忘了写家庭作业，和一个孩子习惯性地不做作业，是不一样的。一个，只需我们一点点提醒，另一个，则需要我们更多的干预；我们还需要知道，这是一场讨论、一个惩罚、一个后果，还是一个诊断。《给孩子软实力》将告诉你什么时候要退后一步、什么时候要毫不犹豫地干涉、什么时候妥协、什么时候坚决，这样你才能成为一个更自信的家长。

这本书的另一个主要目标是，帮助你排序和厘清你的价值观和你对成功的定义，这样，什么是你认为重要的、什么是你在家里强调的、什么是你和孩子交流的，会达成高度一致。今天，在推动孩子取得学业上的成功这一方面，父母形成正确的价值观很重要，因为我们也认为健康成长比高分更重要。一方面，我们确实认为，保证孩子们玩耍的时间很重要；另一方面，我们又把孩子的时间表排得满满的，让他们上这个课、那个课，因为我们担心，他们也许会“落下”。我们是否看重精神财富却又发现自己把物质财富作为衡量成功的标准？我们是否允许我们的孩子和他的诚实妥协？例如，在一个非常重要的考试中作弊，而这可以让他获得进入名牌学校的入场券。

通过这本书提供的信息、相关调查研究和一系列需要笔和纸的练习，你会建立和你的家庭价值观，孩子的能力、技巧、兴趣相一致的关于成功的定义。当然，无论你理解得多么透彻，没有一本书能够解决一两个难题，而这是为人父母每天都会有的经历。但这本《给孩子软实力》，以科学调查为根据，还考虑到你家的实际情况，帮助你建立、形成一套自己的原则，你可以以此为指南针，引导你走过为人父母每天都要面对的、不可避免的抉择和挑战。

这本书对你有很多要求——不仅要求你认识问题，还要求你努力行动，去改变问题产生的原因。我也会要求你给自己做些心理测试。这很重要，只有父母身心健康，孩子们才能茁壮成长。你要深入自己的内心，检视自己的动机、雄心和痛苦。这不是件容易的事，但如果你愿意反思，而且够诚实，我向你保证，这不仅会让你的孩子受益，也会让你和你的家庭受益。

《给孩子软实力》将从这几个方面展开：

◎第一部分，检视我们目前高风险、高压力的文化。这个文化是如何影响孩子和家庭的？在这种生活方式下，什么是现实？什么是神

话？在这个狭隘的成功观中，谁是成功的获益者？谁是受害者？这种对成功的看法是否应该改变？如果是，为什么这么难做到？

◎第二部分，处理孩子和青少年成长过程中，从小学到初高中会遇到的特殊挑战。理解孩子和青少年要面对的多个任务——成长、搞清楚他们特别的兴趣和才智、交朋友、管理风险等，让我们从更健康的角度来看待学术成就，从更宽广的角度来看待成功。

◎第三部分呈现的是七大处理问题的技巧，可以保护你的孩子的幸福，也是他们发展自我意识所必需的。孩子们可用的技巧越多，他们就越有能力成功地应对成长过程中遇到的挑战，找到他们自己对成功的定义。虽然有些应对技能是与生俱来的，但另一些绝对可以通过与父母和世界的互相影响，得到长足发展，它们都可以进一步加强。在每一个技巧部分，都特别说明了要怎样做才能取得最好的效果（包括过程中我们会遇到什么困难）。

◎第四部分是针对父母的。该部分包含了一系列练习，这些特别设计的练习，可以帮助你厘清你的价值观，制订一个特别的行动计划，可以让你将更多自己的价值观融入你的生活、你孩子的生活，以及你的家庭。为了增加机会，能够真正改变，这个部分也重点帮助你审视你自己的历史，挖掘你过去悬而未决的问题，这将有助于你目前的养育，或者帮助你克服心理障碍，实现你想要的改变。

《给孩子软实力》拒绝接受错误的二分法：为了获得成功，你的孩子不得不身心分离，身体上拼命跑向“成功”，情感上不认同他们自己、他们的家庭、他们的学习。我们无须在孩子的幸福和他们的成功之间选择，二者是一体的。当孩子被引导、被鼓励，从内心建立自我意识时，他们就是在成长。他们无须过度仰仗他人来肯定自己的价值。当他们开始寻找自己的兴趣、技能、能力、身份、价值时，相信父母是站在自己这一边的，在支持他们。当然，外界会有影响。孩子们不得不遵守规则，听校长的话，学会举止得体，必要的时候放松。

然而，我们的孩子还被外界赋予了太多的希望和要求，这挤占了他们的时间和精力，他们需要时间和精力来让自己的内心成长，这种成长是必需的，是他们发展健康的自我意识的基石。

我们都非常清楚，如果再以孩子的健康成长为代价，继续容忍成功是一条直直的独木桥的神话，那在这个过程中，我们必然会牺牲孩子的童年。真相是，最成功的人，走的都是崎岖小路，可能还有个错误的开端，从事过多种职业。学业上的成功当然会有帮助，父母们为他们的孩子设立一个高标准并没有错，但对于21世纪的成功，还有许多其他的技能是特别重要的——创造力、革新的思考力、灵活性、面对失败的恢复能力、沟通技巧，以及合作精神。

成功，除非是内心的经历，和一个人的兴趣、技能、价值观相符，否则，你不会觉得真正拥有，也不会获得成功带来的愉悦或保护。许多孩子都变成了想象的高手。他们有好成绩或特殊的才智，乍一看，他们是成功的。但是，如果我们再深入点儿看这些孩子，会发现，他们外表的成功很肤浅，甚至对他们都没有意义。“我这次的表现和上次一样好”，这是他们真实的想法。这样的成功是不真实的，没有感觉到真实或“被拥有”，根本不像成功。不仅对我们，对我们的孩子也是如此。我们所有人，时不时地都会有这种“负担综合征”，当成功并不让人感觉到真实时，对我们的孩子来说，这种症状会变成一种永久状态。最终，我们的孩子不仅失去了对自己的成功的判断力，在他们的生活中，也由此缺失了成功。

这是一本关于选择和勇气的书。选择是关于我们如何看待成功、抚养我们的孩子、扩充我们的能量和资源。勇气是关于改变的勇气，即使面对无尽的压力，也要改变我们以往所误以为的那种成功。我们生活在这样一个文化中，关于如何培养成功的孩子，这个文化说得太多。然而，许多都是大错特错的。很多时候，我们问的问题都是错误的。哪所学校？多少大学先修课程？哪些课外活动？这不应该是关于

孩子是否应该多学或少学的问题。这不是关于“刻苦学习”与玩耍的对立，在国际竞赛中，我们排第几，或孩子是应该被宠着，还是让他们经受磨炼。

相反，我们看问题的眼界应该更开阔、更长远。为了让孩子茁壮成长，我们该创造一个怎样的环境？我们怎样帮助他们发现、维持、激发、点燃他们内心深处的兴趣，让它和学习真正地结合在一起？我们怎样才能帮助他们发挥他们的潜能，提高他们为社会贡献的能力，帮他们找到生活的意义，让他们成长为最真实的自己？这些才是我们需要提出的问题，需要我们思考和解决的问题。我们已经给予了孩子时间、金钱、关心和爱，现在，让我们将焦点放在真正的问题上。孩子们不应该靠他们的成绩、成功或“常春藤的录取通知书”来定义，更不能靠所有的这些合集来定义。他们是完整的人，如果认为他们是不完整的，那我们就是被蒙蔽了双眼的父母。

现在是时候重申我们父母的特权了。我们需要为自己决定，什么是我们最珍视的、什么行动能带来真正的胜利、什么是肤浅的。我们需要坚持，为我们孩子服务的学校要承诺发展每个学生的潜力，像关注孩子们的考试分数一样，关注他们的身体和心理的健康。现在是重申我们的明智判断、孩子们的幸福，让我们的家庭回归健康、理智的时刻。

第一部分　真正的成功：这不是关于老好人与虎妈的对抗

第一章　孩子不总是正确的（父母也一样）

一对父子坐在我对面的沙发上。他们来我的办公室并不是因为什么急迫的心理危机。事实上，我认识他们已经很多年了。这位父亲与我共事多年，为各种学校委员会服务。儿子丹尼17岁，常和我的小儿子一起打曲棍球。丹尼遇到难题的时候，经常会来我办公室跟我聊聊。今天，他们在父亲的要求下来到这里，与我一起探讨大学的择校问题。如今，这类咨询越来越普遍，对于孩子的大学择校问题，父母们希望寻求各类专家的意见。我认识的这位父亲是个友善而勤恳的人，而丹尼也是一个很优秀的孩子，他健康、活跃，学习能力强，富有团队精神，还有令人惊讶的好脾气。谈话开始前，我知道丹尼的心里很可能倾向于选择“顶级”大学，我很好奇他理想中的大学是怎样的。

丹尼兴致勃勃地谈论着自己对环境方面的兴趣。他喜欢数学和科学，还对工程感兴趣，或许他会选择环境科学。他希望找到一所大学，那里的老师很愿意给学生更多的辅导。显然，他并不明确什么样的学校最终会吸引他，但他对此并不在意。不过，对于一件事，他的态度很坚决：他未来的同学必须“很友好”。他厌倦了高中时期没完没了的竞争和压力，他真诚地希望能选择一所更看重合作而不是竞争的学校。欧林工程学院（Olin College）蹦入了我的脑海，这所位于马萨诸塞州尼德汉姆的学校，规模不大却很有特点，在那里，几乎所有的学习都是以项目呈现，需要学生合作完成。

不过，我们的谈话才刚刚开始，所以我问丹尼他心中是否有特别想去的学校。作为一个在加州长大的孩子，他最先提到了伯克利大学、加州大学和斯坦福大学，这正是我们这些郊区社区里优秀孩子常选的三大高校。然后，他又转向了加州以外那些常见的备选学校。丹

尼提到了小型文理学院，如威廉姆斯学院、阿默斯特学院，也提到了一些著名的大学，如乔治敦大学和塔夫茨大学。当丹尼谈及这些学校的优缺点时，他的父亲凑得更近了，越来越关注儿子的选择。最后，丹尼谈到了常春藤盟校。当丹尼说到哈佛大学的时候，他父亲几乎从沙发上跳起来，喊道："现在我要为儿子上学去卖肾了！"丹尼原本神采奕奕的脸立马沉了下来。我惊讶得张大了嘴。

这其中有很多原因在作祟。表面上看，父亲的行为似乎很愚蠢，儿子却正在努力想要理智地长大。与所有17岁的孩子一样，丹尼有一堆典型的青春期问题需要思考——他是谁，他喜欢什么，如何做明智的选择，他未来想要过怎样的生活——保住他父亲的肾脏问题显然不在其中。而这场父子交锋的核心还有比父亲的失控更实质性的问题。当丹尼小的时候，对于什么算是成功，他和父亲或多或少还能达成一致。但是丹尼即将升入大学，他们的分歧越来越明显。这其实是一个普遍而积极成长的里程碑，意味着丹尼从家庭里获得了足够的安全感，足以检验分离和个性化这两个最急迫的青春期心理焦虑。这种观念分歧的结果，往往会暂时使父母、孩子，甚至整个家庭陷入紧张状态。没有父母会仅仅因为这所学校"尊重孩子的独立性"，就同意孩子的选择（事实上，孩子择校的真正理由可能是，"我听说那儿的女孩们很随和"或"这是一所很棒的派对大学"）。父母坚持自己的观点，认为自己比孩子有更长远的眼光，这是无可厚非的。但是这一刻，对于丹尼没多大兴趣又不符合他心目中的择校标准的学校，父亲为什么还会表现得这么顽固呢?

丹尼的父亲成长于20世纪70年代末期，是一个聪明的孩子，但很不幸，他的父母在他12岁的时候离婚了。他和弟弟与妈妈生活在一起，而离婚后，他妈妈的经济有些拮据。丹尼的父亲学习非常用功，虽然没有上常春藤盟校，却也获得了一流大学的奖学金，毕业后收入相当丰厚。父亲结婚以后，发誓不让自己的家庭遭受自己童年经历过的拮据和动荡。事实上，他一直雄心勃勃地沿着高标准的轨迹生活

着。这也让他受益匪浅。他热爱工作，感觉自己是家里的顶梁柱，他的大儿子看起来也会成长为他那样的人，这让他感到骄傲。其实他很善解人意，没有明显地给儿子施加压力，反而鼓励丹尼考虑各种不同的学校。他在沙发上无意识的爆发，其实反映了他内心深处一个根深蒂固的观念——他的儿子跟他一样，越是在竞争激烈的环境中越能茁壮成长，特别是进入那些评价和声望都很高的学校。就像所有的父母一样，丹尼的父亲希望儿子能获得成功，并且拥有他没能得到的有利条件。他对成功的理解，源自企业忠诚度、遵守规范、勤奋、全力以赴、竞争力、成绩优异，这样的成功观念其实在这个国家流行已久。而他自己的成功就是这种观念的有力证据。

而丹尼却在一个充满爱、稳定的家庭里长大。无论是经济上还是精神上，他的父母都为他提供了良好而稳定的环境，让他的精神、身体和学业都能顺利地发展。丹尼聪明、积极、努力，能够很好地利用家庭、学校以及看重成绩的社区提供的资源。像很多优秀的孩子一样，丹尼很善于呈现自己好的一面，哪怕内心正被青春期那些正常的焦虑所困扰。加上天性内向，有时候很难发现他内心的冲突和忧虑。从我们偶尔的几次会面中，我了解到，他曾经有好长一段时间在学术诚信问题上纠结过。丹尼坚持要去那些同学看起来都很“友好”的学校，从这点可以看出，在择校这个特别的时期，比起他父亲关注的学术问题，他更关心的是社交和道德问题。

丹尼少年时代的大部分时光都是在学业竞争非常激烈的学校里度过的。在小学和初中阶段，丹尼几乎没有理由对这样的成功观念产生怀疑，因为他能够出色地应付这种高要求的学术环境。

而当丹尼进入高中，情况发生了变化。他本人的表现依然很好，但他发现，环境压力给他的朋友们带来了痛苦。高中二年级的时候，一个与他很亲密的朋友被强行带去戒酒，而另一个从小学开始就跟他关系不错的女孩，因为饮食紊乱住进了医院。丹尼刚刚步入青少年时

代，就听到周围的朋友开始谈论安非他命，这是一种中枢神经兴奋药物，通常用来治疗多动症。而不少孩子为了能熬夜完成繁重的家庭作业，开始服用这种药物。作弊在丹尼所在的高中非常普遍，当别人抄他的作业甚至试卷时，他觉得很不舒服。如果拒绝配合，他会觉得自己像是一个小气的人，是一个坏朋友。可是，与朋友串通作弊，又让丹尼非常自责。他从没有跟父母或老师讨论过这些问题，因为他害怕那样一来，自己就被迫成了“告密者”。

这仅仅是开始，一系列围绕学业的冲突在丹尼的青春期达到极点。“为了跟上形势”，丹尼开始抄袭朋友的作业。几年来他都很谨慎，所以，当有人向“学校热线”匿名举报他作弊的时候，丹尼大吃一惊。他原本以为会因为不诚实而被严厉惩罚，没想到最后的结果只是，指导老师找他简短地谈了一次话，给了他一个不太认真的警告，让他保证下次不再犯错。丹尼非常震惊，他把这些写进了日记里，并给我看了如下的记录：

我发现，如今每个人，包括学校，都知道学生正处在一场战斗中。这是一场为了名次、学习能力倾向测验（SAT）成绩以及一流大学录取通知书的战斗。我们从小就被教育要相信的那些规则，现在看起来已经不适用了。我认识了很多年的伙伴开始变得自私，对彼此很无情。我觉得自己在逃避这一切。我爱学习，所以我的成绩很好，但是面对这个把分数看得比正直和友谊还重要的群体，我已经没兴趣成为其中的一员。我现在很明确，未来我要进入的大学必须与这里非常不同，可能不是大家为我设想的那些声望很高、竞争激烈的学校。我担心这会让我的父母伤心，他们那么努力工作给我创造优越的条件。但是如果他们真的了解发生了什么，我想他们不会不同意的。我只是不知道该怎么去解释，我不想让这事看起来像是我开始懈怠或者忘恩负义。对于升学这件事，有时候我真想认输。

丹尼很好地描述了自己对成功的理解。他很幸运，能够在一个富裕的家庭长大，比起父亲，丹尼对如何避免贫困没有太多想法，他更关注合作和个人成长。当然，一些来自家庭的好的价值观，如坚持不懈、努力、忠诚，丹尼不仅认同，还继承了下来。只是同时，他想增加那些自己认为有价值的东西——团队协作、好奇心、知足和诚实。这个孩子相信，凭着真实的努力获得的B要比作弊得来的A更值得骄傲。丹尼让我想起不久前，来我这里咨询的很多青少年都频频提到的道德问题。这其中到底发生了什么?

丹尼的担忧是正确的。他父亲的确很难理解，为什么自己的儿子明明有能力选择更好的学校，却想上一个不那么有名气的学校。与许多成功的男人一样，看到儿子正走向富足、成功的生活道路，作为父亲会感到莫大的欣慰，因为这意味着，他做了一件很棒的工作，帮助儿子为未来做好了准备，让他最终能承担起养活自己乃至家庭的重任。所以，一想到丹尼可能被“真善美”这样“轻松”的价值观所吸引，而不是像个领头人那样知难而上，就会让父亲疑惑，是不是自己的教育工作没有做好。

在这方面，丹尼的父母其实都需要了解，他们在培养儿子方面做得非常出色，他们培养了一个有自己的价值观而不是人云亦云的孩子。内在动力总是与各种积极的结果紧密相连——丹尼拥有很好的学习成绩和较少的情感焦虑，所以，不论他最终选择哪所学校，都可能取得成功。几次会面之后，父亲逐渐了解了丹尼那些可贵的价值观——对于成功、努力和坚持的独到见解，以及那些与他自己高度一致的好的价值观。一项有趣的研究发现，亲子关系密切的父亲对孩子的社会和道德行为有更显著的影响。知道了这一点，父亲感到很骄傲，同时也更容易理解丹尼的想法。尽管他们都是有道德、有抱负和勤奋努力的人，但对于什么样的环境更适合自己的成长，丹尼的想法更加现实。而作为父亲，他为孩子的健康成长做出的巨大贡献，也得到了认可和赞赏。

丹尼的故事反映出这样一个现实——即使是最有能力的、很能适应环境的孩子，对于我们现行的这一套“不惜一切代价也要成功”的模式，也面临着参加还是放弃的抉择。丹尼觉得，无论在感情上还是道德上，这套模式都背离了他的信念，而他考虑放弃的时候，又要面对来自父母和学校的不认同。丹尼最终选择了一所规模不大但备受好评的大学，这里有他看重的紧密的师生关系，以及以合作精神著称的学生团体。他拒绝一些名牌大学，其中有一所是常春藤盟校。在学业方面，他依然非常出色，但更重要的是，在学校里他有宾至如归的感觉。他与同他一样看重创造力和协作能力的同学们一起学习和交往。丹尼做出了很好的选择。不幸的是，现在有太多的学生没有将内在能力和外在支持有益地结合，对于去哪所大学，甚至学什么专业，都无法做出正确、健康的选择。

需要明确的是，这本书并非要贬低优异的学习成绩、优秀的排名或名牌大学。相反，它想告诉各位如何优化各项条件，让孩子们不必经受目前普遍存在的种种痛苦而获得真正的成功。最近，就父母和学校如何最有效地鼓励孩子成功，国内有诸多激烈的争论。媒体喜欢简单而又有争议的报道（尤其是当话题复杂而微妙时），所以，关于如何成功地教养孩子，媒体呈现给我们的往往是直接对立的观点。一方是要求严格的“虎妈”。从孩子很小的时候开始，她们就通过不断施加压力，让孩子表现出最高水准，忽视了孩子的社会和心理需求。尽管如此，她们的孩子却长成了适应能力很强、学业有成、能在卡内基音乐厅登台表演的优秀人才。相比之下，其他的孩子似乎个个是懒鬼。这引起了很多温和派父母的恐惧，他们开始担心自己的孩子将来只能从事既无前途、薪水又低的工作，而“虎崽”们却广受体面的高薪职位的欢迎。另一方是那些被归为温和派的学者和儿童发展专家。他们似乎过于强调“健康快乐”，不管现实的经济前景如何，都把重点放在孩子的情感开发上，放任孩子自由发展。这些孩子长大后，虽然也具备良好的适应能力，个性独立且友好，但是他们大学毕业后，很可能只能住在地下室或睡在客厅的长椅上。这种结果让公众对住在“象牙

塔”里的学者失去了信任，他们的理论也因此被排斥在现实版的教养方案之外。

其实，树立对立面不仅不公平，而且是错误的。尽管这两种观点在教育实践中有明显不同，但还是有很多相同之处。所有的父母都希望自己的孩子快乐，拥有爱与被爱的能力，能胜任一些工作，还擅长一些其他的事情，能发现生活的乐趣和意义，成为一个好人，对社会能有所贡献。对于某些事实，双方的观点也是一致的。比如，学生必须掌握课业内容，努力和练习是学习的钥匙；孩子，尤其是小孩子，需要父母长时间的陪伴和引导。真正的分歧似乎是该把谁的需要放在首位，但其实双方的观点都有值得借鉴的地方。过早地对孩子放手与无法忍受孩子走向独立一样，都会牵扯出许多问题。当然，最重要的是，每个孩子都是不同的，我们需要相应地调整自己的教育方式。世上没有什么万全的教养之策，没什么能比有一个孩子，更能让我们了解这一点。

为孩子树立一个高标准很重要吗？当然重要。比起那些对孩子没有太高期望的父母，能依据孩子的能力树立高标准的父母，更容易培养出成绩优异的孩子。我们树立的标准，孩子可能会超越，也可能达不到。我们应该把标准聚焦在孩子的努力和进步上，而不是表现上。孩子的才能各异，而且不会一成不变。如果你的高标准针对的是他的努力，而不是选择好学校，他们就能保持思路清晰。一个学生可能选择普林斯顿大学，另一个可能去上社区大学。无论哪一个选择，都承载着成功的可能，但也都不是成功的绝对保障。

如果一个教育体系能把像丹尼这样适应能力很强的孩子变成辍学者，还扰乱了他原本健康、平静的家庭生活，那么这个体系一定有些不正常。依照盖瑞森·凯勒（Garrison Keillor）所说，乌比冈湖孩子的成绩都在平均水平以上。但这是陈词滥调了。如今看来，哪怕只有乌比冈湖一半的机会，所有的孩子都能非常出色。虽然从长远的角度来

看，这是真实可信的，但是从狭隘而肤浅的角度来看，诸如大部分学校和标准化考试采取的评估方法，这又不是事实。而真实的情况是，父母们总是高估孩子的能力，坚信平均水平的孩子是无能的，如果排除这些偏见，他们眼中的好学生实际上堪称优秀，而优秀的孩子其实是天才。强迫孩子发挥出不切实际的高水平，这种无情要求的代价就是让这一代孩子成为身心受创的受害者。他们开始沉湎于过去——没完没了地纠结于一个可能错了的答案或是一个错失的机会。他们焦虑、沮丧，常常用药物和酒精自我麻醉。他们难以入睡，在一团迷雾中疲惫地打转、徘徊。另一些孩子则只是简单地收起自己的纸牌，拒绝再玩。

曾经有一个很有学习天分的女孩来我这里咨询，她在被一所顶级名校拒绝之后，天天卧床不起。她不愿意起来，我去她家看望她时，她只能泪眼婆娑地说出一句话："这一切都是没有意义的。我是一个彻头彻尾的失败者。"而另一个来我这儿的孩子，有很强的社会生存能力，虽然成绩是C，却有很棒的社交技巧和动手能力。他拒绝申请大学，因为害怕再一次经历那种"每天走进学校时"被拒绝的感觉。每当他的朋友们收到录取或落选通知时，他总会避开，称整个申请过程都是"愚蠢的"。我希望他内心深处的某些自信能让他明年重新考虑这个问题，愿意申请那种知道如何教育动手能力强的学生，并且能看重他的沟通天分和实践技巧的学校。因为这样的孩子，通过一年的休整，面对自己有能力胜任的工作机会时，他们的自卑感会有所减弱。

当成绩成为衡量成就的标准，只要有高于平均标准的孩子就会有低于平均标准的孩子，这是我的读者们通常都不愿意深思的事实。但是，只有当我们不愿意承认孩子的各种潜力，而标准化考试反映的只是其中很少一部分的时候，这才会成为问题。我们的工作是帮助、鼓励孩子发现和培养这些潜力，无论这些潜力表现在数学、艺术、音乐、自然、社交方面，还是存在于任何一种有意义的深度学习的过程中。

每个孩子都拥有至少一样“超能力”，而且通常是有几样。总有一些技艺、天分或兴趣对你的孩子来说轻而易举，同时还能带给他们快乐。尽管我们会为孩子在数学方面拥有天分而高兴，为那些打打电话就能发现他们在学校里的社会问题的孩子而发愁，但其实，这些孩子都有潜力，能帮助他们过上有意义的、满意的生活——无论是工程师、数学家、管理心理学家，还是经纪人。

查理·达尔文是一个中等资质、“懒惰”的学生，喜欢摆弄矿石、昆虫、硬币和邮票——这些爱好显然不是大部分人所认为的、有可能改变世界的特长，但是他确实改变了世界。你应当支持和赞扬孩子的超能力，让他感觉自己被认可和理解，这样不仅能鼓励他保持对学习的兴趣，还能加强亲子关系。

我走访过国内上百所学校，在学校里看到各种展示，最常见的是刻有优等生名单的徽章和满满一壁橱的体育奖杯，记载着过去数十年间学校的荣誉。这种常见的展示形式——通常在靠近学校大门附近——很明了地显示着这个学校所看重的价值观。不过，有些学校采取了其他的展示方式，更真实地反映学生的成就。在这些学校的入口，你能找到艺术展、摄影展或是一辆被拆解的汽车；也可能是面料和服装设计的展示；或是房屋、桥梁、公园的建筑模型，以及学术和体育成就的展示。很明显，这类学校鼓励学生的好奇心和积极性，看重学生在各个方面的天赋。

除了教学和帮助学生通过标准化考试，学校还有很多职能。它们是企业员工的孵化器、民主政治参与意识的训练场、观点和文化的传播者。同时它们也是一个培养孩子的地方，在这里，孩子们能开发技能、挖掘兴趣、建立道德感和归属感。除非我们愿意扩大这些职能，让更多的孩子感到，学校是一个能包容不同才能的学生的安全的地方，否则，它就会继续成为孩子们生活中唯一的、最大的压力来源。

现实社会中，成功在不同的领域以不同的面目呈现。如果我们也能以这样的视角来看待不同孩子的成功，那就太好了。

我们认为教育体系是为了最大限度地优化每个孩子的潜能而设计的。但是实际上，教育体系的设计是为了满足经济需求，培养合适的工作者。端坐、死记硬背、绝对服从老师，这些特征正是为了迎合20世纪50年代的经济需求。那时候，企业最喜欢“听话的员工”。每一种教育体系都有优缺点，虽然循规蹈矩的教育理念能培养出对企业十分忠诚的员工，却忽略了创造力和批判性思维的培养。

这样的体系已经完全不适应日益加深的知识经济全球化的需求。在这个时代，解决问题的能力、创新思维、适应能力和敢于主动承诺的勇气，远比仅仅知道正确答案的能力更有价值，因为答案也是变化的。我们可能认为那些门门功课得A、学习能力倾向测验拿到高分的学生最有前途，但事实是，大部分企业的领导人认为，相比解决问题的能力、沟通能力以及提出质疑的能力，书本上的知识和技能永远排在第二位。当然，好成绩是重要的。它是你分析能力、努力程度和知识掌握情况的有力证明。但是，如果一个人只关注于寻找正确答案，势必就没有时间和精力去思考正确的问题。一个由IBM（国际商业机器公司）开展的专项研究发现，最受总裁们欢迎的员工特质是创造力。这些都提示我们，我们现行的教育体系，不仅严重地阻碍了孩子的情绪发展，还让他们毫无准备地应对即将踏入的职场。

对于什么是成功、如何获得成功，人们的误解不胜枚举。让我们先从那些变成“真理”的神话开始说起吧。

聪明的孩子成绩好

有些是，有些不是。聪明也有很多种，不是所有的聪明都会让孩子擅长笔头测验。有句安慰人的老话——“世界是C等生驱动的”，

这不是没有道理。很多引领成功的特质，尤其是社交技巧和坚定的自我意识，从未纳入学校的评估范围。

为了跟上其他孩子，在将来大学择校时表现良好，孩子需要参加各种课外活动

绝大部分孩子所需要的就是他们本来需要的：爱、支持、界限和责任心。在这一点上，我现在治疗的孩子跟30年前的没有区别。孩子的成长根本没有改变——这是由孩子的生理特征决定的——再多的课外活动也不能补偿一个孩子不被爱和不被认可的感觉。而这两点都不利于孩子最终取得成功。

进入名校能给孩子的生活带来更多的优势

这才是最大的神话。我们大部分人都相信，只要孩子进入耶鲁或同类的顶级名校，当他们走进社会时，就会有难以想象的优势。而有趣的是，两名研究者，普林斯顿大学的经济学家阿兰·克鲁格（Alan Krueger）和安德鲁·梅隆基金会的资深研究员斯泰西·戴尔（Stacy Dale），对被耶鲁大学录取的两组学生进行了跟踪调查。其中一组后来进入耶鲁大学学习，而另一组因为家庭或经济原因最终选择了不那么有声望的学校。结果发现，这两组学生在今后的工作中，无论是晋升机会，还是工资待遇都没太大不同。对于合适的孩子来说，去耶鲁是极好的选择。虽然名校能提供机会，但对于孩子未来的生活轨迹，影响并没有那么显著（那些有经济优势的孩子和有色人种的孩子除外）。乐观、努力的孩子无论进入什么学校都能做好。

是的，但是孩子跟名校挂上钩，不是打开了未来的机会之门吗?

这是有可能的。那些名校里的很多孩子都来自富有的、有社会地位的家庭，他们的数量多得不成比例。所以，这些学校肯定存在有价值的人际网络。问题的关键并不在于名校能否提供机会（那里的机会往往很多），而在于让孩子进入这些名校所付出的代价。的确，有些孩子属于顶级名校，他们靠自己的能力、努力和一点儿幸运，从这里走向成功。而另一些孩子，则是放弃了自己的童年、正直、健康的身体和心理才进入这些学校的，尽管他们的父母对此解释说“他们今后会感谢我”，事实却是，这些孩子中很少有人对此怀有感激之情。

很明显，我们脑海里关于“成功”的狭隘的观点，让我们付出了很高的代价，对孩子来说，为成功设定的目标高得难以接受，同时，我们的家庭也饱受其苦。首先，父母必须全身心地投入孩子的各种活动中，那些原本就少得可怜的休闲时间都被占用了。其次，一个筋疲力尽、心情焦虑、不知所措的孩子，会扰乱整个家庭的稳定和日常秩序。妈妈在与孩子讨论家庭作业中的那些小差错时，孩子们看起来总是处于疲惫或痛苦的边缘，所以，我们的工作看起来更像是调节危机而不是养育。即使没有这些额外的焦虑，如早早地就开始关注升学压力，担心孩子的每一次成绩，忙着应付连专业人士都会犯难的日程表（以孩子为中心的），以及自己总觉得做得还不够的心态，妈妈这份工作也已经够艰巨了，而我们最重要的工作——为孩子提供一个平静的、安全的、爱的天堂，帮助他们面对各种成长的挑战——反而被彻底地放弃了。

46岁的苏珊是一名教师，许多年前，她曾来我这里咨询，对于自己是继续从事全职的教学工作还是做一个全职妈妈，希望我能给她一些建议。苏珊的家庭经济状况比较紧张，她需要工作增加一些收入。几次会面之后，苏珊决定做兼职的代课老师，按日来计算工作量。后来在一些偶然的机会中我遇到了她，很显然，她觉得自己当初做了一个明智的选择，这让她可以在家享受与孩子的亲子时

光。至少6年前我最后一次见到她时，她是这么认为的，当时她的女儿凯西10岁，儿子瑞尔6岁。

现在，这个女人坐在我面前，显然，无论哪个方面，她都没有得到多少快乐。她看起来疲惫、焦虑，抽泣着告诉我，她“跟不上了”。她的意思是孩子们的计划变得那么严格，她觉得连弹性的工作时间都没法保证了。这个情节对我们很多人来说都非常熟悉。凯西现在上高中了，正处于申请大学的疯狂状态中。她的大学辅导员一直坚持，“只要再努力一点儿”，凯西就有可能进入名校。每天做功课忙到深夜的凯西，想不出她还能从哪儿找到时间更努力地学习。此外，她还得参加各项活动，她在当地一家食物捐赠机构做志愿者，还参加了一些课外班，为学习能力倾向测验做准备。她的弟弟，瑞尔，是一个巡回足球队的队员，周末常常需要离开家，去外地参加比赛。苏珊和丈夫几乎放弃了所有的社交生活，每一场比赛都陪着儿子，因为他们觉得小儿子不是姐姐那样的学生，父母的支持对他来说非常重要。

案例中的一些细节并不重要。你可以把自己的情况套进去。我看到的或交谈过的大部分家庭的状况都差不多，细节可能有所不同，但是疯狂的节奏、被挤压的“家庭生活”、为了满足所有需求而产生的越来越严重的焦虑和沮丧，几乎一模一样。

让我们试着全面分析一下苏珊时间上的复杂需求。苏珊，或者说我们中的任何一个人，怎样才能最大限度地扮演好自己的角色？首先，我们需要与其他成年人建立联系。是的，苏珊是个妈妈，但她同样是一个妻子、一个朋友、一个教师、一个有兴趣爱好的人。如果她无休止地消耗自己，怎么能够胜任这些身份中的任何一个呢？孩子小的时候，需求多得不可思议，出于安全考虑，孩子需要长时间的看护，作为妈妈，全身心付出没有问题。但苏珊的孩子，一个12岁，一个16岁，虽然青春期也需要父母的关注，但已经不需要盖上电插座，装上楼梯护栏，在游泳池边一刻不眨眼地盯着他

们。对此有两种可能引发争论的观点：一是青少年跟幼年时一样，需要父母给予同样多的关注；另一个是，虽然他们需要父母的关注、支持和引导，但不需要像小时候那样亦步亦趋地看护，这才是成长的本质。此外，我们似乎总是关注那些错误的事。我们了解所有与成绩有关的事，却对他们去哪儿、做了什么了解不多。我们监督他们的表现，而不是品性。

所以，苏珊是有权利过自己的生活，还是有责任给孩子提供任何可能的机会，哪怕这意味着要把自己的生活搁置在一边？很多女人会说：“等孩子们长大，我就能过自己的生活了。现在我的工作就是为他们提供走向成功所需要的一切。这是我留给孩子的精神遗产。”你可能听到很多孩子提到过这种“遗产”。你觉得你给了孩子你的所有，他却往往觉得你令人厌烦、固执己见，完全不在意他们真正的需要。但是，让我们把这个问题简单化：如果你想放弃自己的生活和身份，你传达给孩子的是怎样的信息？让他们如何看待别人的价值？尤其是母亲这个身份的价值。

最近这个母亲节，我的手机都被打爆了。为什么？因为有很多妈妈向我抱怨自己感觉很受伤，不被孩子所珍惜。不再是学校规定母亲节送贺卡的年龄，很多大一点儿的孩子都忽视了这个节日对于大部分妈妈的重要性。几乎没有人会精心准备礼物，只有很少的孩子会给妈妈买花。有个妈妈跟我抱怨：“那是我看到的最不新鲜的花，我敢肯定是从垃圾箱里捡来的。”那些很晚才接到祝贺电话的妈妈们，只有努力用“总算听到女儿的声音了”来安慰自己。于是，这些孩子看到的是，我们的期望很少，有权要求的也很少，仅仅是听到他们的声音就满足了。

虽然这些妈妈受的伤害是真实且痛苦的，但这个结果却不在意料之外。如果你愿意放弃自己的生活、兴趣、友谊和职业，就为了孩子能在每场比赛上都能看见你毫无激情地坐在场地边的长椅上；如果每晚你都坐在孩子身边辅导功课或挑出他的错误，而不是和朋

友或老公外出；如果你的钱都没完没了地花在课外辅导班和请家庭教师上，而不是用于家庭度假或是与丈夫共赴一个周末的约会；那么，不要为“不新鲜的花儿”感到惊讶。你灌输给孩子的观念是，月亮和星星都围绕着他们转，大人的需求、大人照顾和支撑家庭的责任（常常还要照顾年迈的父母）远远抵不上12岁那年的一场足球赛或16岁时的一场数学测验。正是时间和资源大量地、不成比例地分配给了孩子，而不是家庭里的成年人，孩子便不可避免地形成了特权观念。

当你周围的人都有同样的观点时，你可能很容易觉得这些事“很正常”。要为孩子做正确的事，我们被动地相信：要进入好大学得从选择幼儿园开始；体育训练不能开始得太早；夏天是用来参加专业夏令营增进才能的；不管课程多枯燥，只要有孩子就需要去上；请家庭教师是完全正常的。至于我们的孩子，当每一个成绩、兴趣、活动和爱好都关系到自己是走向还是远离“学业有成”时，他们做的每一件事都是为了符合外界的客观标准，他们可能搞不清自己是谁、自己的价值在哪里，或者什么样的生活对他们来说才是真实的、有意义的和令人满意的。他们只能对着大多数人眼中的“成功”观念人云亦云，尽管这个“成功”充满压力、功能失调、完全一刀切，尽管它只是对真正意义上的成功的拙劣模仿。是什么把我们领到了这个可怕的、重伤孩子元气的成功生活的幻象中?

第二章　我们为何会陷入这一团糟?

8岁的孩子开始拓展个人空间。现在他能从稍微远一点儿的地方独自坐公交车回家，能在自己家周围的街区玩耍。活动范围扩大了，有时候妈妈甚至都很难找到他。

0岁的孩子，喜欢运动，户外活动是他的最爱。户外游戏、骑车等大肌肉群运动是他们最喜欢的。在这个阶段，玩是他们生活中最重要的，无论是玩什么，他们都乐在其中。

4岁的孩子喜欢自我管理。他们会告诉你：“我通常自己入睡。我知道什么时候该睡觉。”他们的入睡时间是9点到11点之间，绝大部分孩子在9点半或10点左右入睡。

本章开头的文字引自一套曾经被誉为真理的系列书，当时，我在养育我的3个儿子。作者德尔斯·刘易斯·艾默斯（Drs. Louise Ames）和弗朗西斯·伊尔克（Frances Ilg），为每个特定年龄的孩子都写了一本书，书名类似“你的8岁小孩：活泼而外向”。每一本我都从头到尾认真地阅读过。对我来说，它们就像宝贵的财富。

没错，我的孩子已经长大了。不过，我最小的儿子也是去年才离开家去上大学的。所以，我的育儿经验并非是几个世纪前的。但是，现在每个人，甚至非常熟悉孩子生活的人都意识到，如今的孩子仿佛离开了宇宙，生活在一个完全不同的世界里。在我最近举办的一个教育研讨会上，出于对“个人空间”问题的好奇，我问在座的家长：“你们觉得孩子多大时，才能放心让他独自在社区活动？”大部分回答是12岁，还有不少家长认为应该更晚些。对于让8岁的孩子自由活动，没有一个家长认可。我没有继续追问关于公交车的问题。因为就在前不

久，有个纽约的妈妈被指控忽视孩子，原因是她让孩子独自乘坐地铁。现在，如果用“有时候很难找到他”来形容一个8岁的孩子，足以让大部分妈妈惊出一身冷汗。

至于10岁孩子最爱的户外活动，也毫无意外地减少了，与一二十年前相比，这个年龄段的孩子们的户外活动减少了一半。只有8%的孩子会花时间去户外进行一些体育活动，例如，散步或徒步。艾默斯和伊尔克提到的对这个年龄很关键的“玩”（这也是目前所有研究儿童成长的专家认同的）已经被其他的事情取代，孩子们把更多的时间花在了学习、看电视、玩电子游戏、玩电脑、玩智能手机上。很多家长对于跟孩子说“出去玩吧”都有顾虑，宁愿让他们参加有成人监管的、感觉更为安全的有组织的体育活动。

最后，总算有些少见的好消息了，大部分14岁的孩子仍旧会在9点半到10点之间上床，因为他们已经成为很好的自我管理者。美国儿科学会建议，14岁的孩子每天最好能保证9小时15分钟的睡眠，而实际上，现在的孩子每天平均只睡7个小时，还有1/4的孩子只能保证6个半小时甚至更少时间的睡眠。由此引起很多问题，已经被记录的包括记忆力问题、急躁、大脑神经突触修剪（这是大脑有效学习的必要步骤）减少、判断能力减弱、缺乏动力、抑郁、注意力缺失。用于做作业的时间和社会交往时间增加了，导致很多睡眠时间被占用。

一二十年前的专业人士强调的观点和如今父母在养育问题上所焦虑的焦点不一致，但这顶多是让人有些不安。童年和少年时代是孩子自我开发的重要阶段，但是，在很短的时间里，我们却转而把这个阶段当成了为上大学、读研究生，甚至为职业生涯做准备的训练场。我们一边像对待年轻人一样对待孩子，一边又把他们当成需要时时监护的小宝宝。现在普遍的观点是，世界似乎是个危险的地方，让孩子随意走动太不安全了。但我们忽视了一个事实，我们为孩子的安全而忧虑的原因——暴力犯罪，在过去20年间下降了50%。

我们担心孩子在未来缺乏竞争力，而这种未来从某种程度上说，是我们想象出来的。这一章开头的三个简短的意见，或许可以让孩子在竞争不太激烈的全球经济环境下做好走向成功的准备，但是现在，对很多父母来说，这些看起来很幼稚。如果必须牺牲玩耍或睡眠时间，那也是为了孩子们最终能“做得出色”。尽管我们对此并不是很有信心，但与此同时，我们也不会因为想到要把它作为一个标准而觉得困扰，我们看到的好处要大于风险。

这是不是意味着，所有的孩子其实都处在崩溃的边缘，只是有大量隐蔽的征兆父母尚未察觉？当然不是。在这套体系里，有应付自如的孩子，他们并没有表现出行为问题和其他征兆。然而，我还是要辩论，即使是这样的模范孩子，也依然要付出很大的代价：这些教育者口中的“全能孩子”，也有被疏忽的方面。所有时间几乎都被计划好的幼儿、被期待着参加高级别巡回球队的儿童、缺乏时间和睡眠的少年，都绕过了关键的“发展阶段任务”。孩子缺乏学习热情、创造力减弱、缺乏社交能力都与幼儿阶段缺乏无组织的玩耍有关。对小学阶段的孩子来说，集中精力投入某一项运动可能会导致身体损伤，还会局限童年期最关键的发展阶段任务。而负担过重的青少年没有时间去做他们本来应该做的事情——发展性格和开始体验亲密关系。如果你对这些事实的反应是：“好吧，这些事情不能等一等吗？等他们进入一个好学校、好大学，找到一份好工作，他们就会有时间了。”他们不能等，这是心理学上的事实。孩子的成长过程是一个可以预见的序列。如果你在幼儿园没有学会坐在椅子上举手发言，青春期就很难养成良好的自制力。

小孩子需要玩耍，其中的原因很多。玩耍教会孩子创造、随机应变和社交技能。没有这些成功，孩子长大后很难如我们期望的那样乐意尝试各种新的兴趣爱好，例如，跟朋友外出或尝试新事物。随机应变带来的“勇气”引导孩子走进大千世界，证明他们自己。社交技能和创造能力会为未来拥有成功的同伴关系铺平道路。同时，尝试各种不

同的活动也是一个认知过程，能帮助孩子发现自己与他人的异同。“我妈妈喜欢游泳，我爸爸喜欢骑车，而我喜欢足球。”这是一个分离和形成自我认同的温和的开始。没有这些朝着独立自主的小进步，青少年会发现自己无法开始进行分离，或是对此感到焦躁不安，甚至为了分离，本来只需要“修剪”一下就会事半功倍的事情，现在却不得不动用“除草机”。孩子的成长根本不能绕过特定年龄阶段的发展任务，因为我们不仅忽视了“软技能”（如创造力）的培养，还太过担心孩子在未来世界里缺乏优势，这导致我们忘记了心理和社交发展的重要性。我们当中没有几个人是有意识地做出这样的选择的，但是我们心中的善意天使常常会因为焦虑而迷失方向。

我们可以回到正轨。但是，首先我们要理解那些导致我们无助、焦虑甚至麻木的多重压力，以及很多人都抵触的现行制度。如果制度有所改变，无论是养育、教育、社交法则，还是政治方面的改变，总有赢家和失败者。但孩子们绝不应当是失败的一方。

美国是一个“充满机会的地方”，决定我们命运的不是血统，而是努力工作。虽然我们不是精英，但我们愿意相信自己是，我们依然能激情澎湃地挑战等级和种族观念。从奥普拉·温弗瑞（美国著名女脱口秀主持人）到巴拉克·奥巴马，从拉里·埃里森到山姆·沃尔顿，努力、独立、乐观、富有同情心和乐于承担责任的特质，甚至是在令人沮丧的不平等的情况下，塑造了很多超级成功的故事。

这个国家特别的信条是美好而高尚的。它使得机会和进步的可能性都建立在发育良好的内在个性上，而不是运气和出生。这是明智的成功的观点，更接近大部分美国人认同的成功轨迹，无论是财富的积累，还是仅仅觉得自己的人生幸福。这也说明了为什么俗语“富不过三代”会那么流行。成功往往是努力获得的，而不是被赋予的。

在20世纪70年代的经济过热中，美国人的成功观念发生了180度大转变。自尊的观念和与之相关的成功的观念被荒谬地扭曲了。务必让

每个孩子都得到体育奖杯，这样就没有“失败者”；坚持让所有的孩子都受邀参加生日聚会，这样就没有孩子会觉得被排斥在外；参与者都有奖励（其实奖励只是表面上的）；对于孩子极小的努力给予无尽的赞扬。这些都与发展真正的尊重相背离，真正的尊重是真实地评价个人能力和客观地评测实际成绩。学校开设自尊课程，父母热切地想从书中获得答案，想知道如何培养孩子的自尊，但与此同时，一个关键的事实被我们忽略了。这个普遍且被广泛扭曲的、复杂的心理学观点的转变，让我们最终聚焦在自恋而不是自尊上。正确地看待自己的成绩是自尊；仅仅让孩子感到“特别”，尤其是当这种感觉缺乏同理心的时候，是自恋。

自恋和自负不太可能让孩子成功，不管成功是指在学业方面还是受欢迎程度方面。甚至真正的自尊对促进成功的作用也有限，但另一方面，成功却能极大地增进自尊。孩子必须“做”些什么，并且做好，才能获得自尊感的提升。当孩子开始追求物质主义，衣着我行我素——“公主”“自由世界的未来主宰”“我父母去了巴黎，而结果我得到的就是这样一件讨厌的T恤衫”（这都是培养物质主义的思想形式）——从欧莱雅的日用香波（“因为我值得拥有”）到卡地亚的高端珠宝（“一切永远陪伴你”），各种产品都在鼓励我们自恋的时候，能力、努力工作、坚持不懈、合作都失去了它们的重要性。我们太忙着爱自己了，而没空培养我们的能力、学习如何去爱、如何对他人有帮助。真正的自尊最终会失败。

现在很多父母都把这些自尊的错误概念应用于教育实践中，得到了恶劣的结果。研究者发现，过度关注自己会导致自恋感大大提升，同时，还会衍生出另一个邪恶的分身——权力欲。当重点都放在了每件事都多么有竞争力上——成绩、学校、工作——那么“追求第一”就顺理成章地成了答案。

然而，我们中的大部分人都没有经历过临床意义上的自恋，所以，试着在众人面前站出来，告诉他们我们的孩子大部分都不是那么特别。不管我对这个令人吃惊却又统计精确的观点多么有共鸣，但它从没有得到过认同。今天大部分父母都是在极度强调要与众不同的文化中长大的。要想让孩子与众不同，就需要辛苦地工作，还可能得不到孩子的信任。从此是令人疲惫的恶性循环，父母一刻不停地监督孩子的工作和表现，让孩子感到缺乏能力和自信，结果导致他们需要更多的监督。自尊来自真实的能力，随时给孩子提供帮助只会让他们变得依赖，摧毁了他们的适应能力，最终，这反而降低了他们的自尊。当我们与老师或辅导员逼迫孩子超越他们的极限时，我们需要区别孩子天生的独特性和我们所坚持的并不现实的“独特”。前者让孩子进步，后者只会阻碍他们的发展。“我是个好妈妈，因为我的孩子是优等生”，这根本不是正确的教育观点。“我是一个好父母，因为我的孩子是好人”，这才是。看看我们是怎么用与孩子成绩排名有关的保险杠贴纸来装饰车子的——典型的是，“我的孩子是优等生”，或偶尔关于挫败的“我的孩子踢了好学生的屁股”。但是所有“价值”型的保险杠贴纸——“多一点儿笑容，少一点儿生气”或者“随意的善举”——看起来像是对成人或老天爷说的。至今，除了孩子的平均成绩，我还没看到哪张保险杠贴纸表达过孩子在其他任何方面的优点。成绩真的是最值得（或唯一值得）宣扬的事情吗?

当然，自恋文化和它的心理学后果还不足以解释为什么我们对成功的观念如此短视而又狭隘。社会变革、政治和经济对此都起了一定的作用。在过去的50年里，我们从开放式的、以学生为主导、不分等级、没有家庭作业、没有压力的夏山时代（夏山是一种创造性的自由的教育，始创于英国，20世纪60年代和70年代开始流行）转变成现在这样狭隘的、以考试为主导、只关注成绩、作业过多、充满压力的体系。这不是说夏山的那一套更胜一筹。它的教育理念有有益的一面，也有糟糕的一面。关键是在我的有生之年，我看到了人们教育态度的180度大转变。这让我对重新改善我们现行的制度充满希望。

1983年，因为担心美国正失去其教育的竞争优势，里根总统委托一流的专家组对我们的教育体系进行评估，包括公立教育和私立教育，从小学到大学。经过两年精心地研究，这项调查形成了一个报告：《风险中的国家：教育改革的必要性》（*A Nation at Risk: e Imperative for Educational Reformm*）。这本薄薄的报告，用了以往政府报告中从未有过的直率和犀利的语言，对美国的教育体系进行了极端的批判。它的主要作者，詹姆斯·哈维（James Harvey），最著名的一段话是："如果不友好的外国势力想要对美国现行的平庸的教育施加影响，我们完全可以把这看作是一场真正的战争。"美国在教育领域已不再是世界领先，对此，报告给出了很多强而有力的建议，包括给高中生布置更多的家庭作业，在"主要转折点"推行标准化考试，根据表现增加教师的工资。虽然在某种程度上还有些误解，但前两个建议都被很认真地采纳了，成为2001年布什总统签署的《不让一个孩子掉队法案》（以下简称NCLB）的基本组成部分。第三个，也可能是最重要的那个建议（因为孩子学习成功的关键就是老师的质量），关于提高教师待遇和教师职业素质，却被忽略了。

虽然《风险中的国家》明确地建议增加家庭作业，但是让很多高中生每天花三四个小时完成单调乏味的作业，这到底是不是作者的本意，值得怀疑。很多在国际竞赛中成绩优于美国的国家，他们给孩子留的作业比我们少，而不是多。NCLB规定，从三年级开始，每年都会有考试，这在报告里也没有提到过，作者所指的主要的转变点应该是指小学、初中和高中毕业。报告的重点是保证高中毕业生有能力升入大学或走上工作岗位。奥巴马总统最近发布的《迈向巅峰》（*Race to the Top*）教育改革计划沿袭了NCLB，使得那些特别需要资源的学校继续处于不利地位。如果标准化考试确实被当作衡量孩子是否优秀的标尺，这些能让我们在全球经济中更有竞争力吗？答案是否定的。与其他工业国家的孩子相比，我们的孩子的表现仍然是更接近底部，而非顶端。

回顾过去40年的教育改革，我们可以看出，目前这种高压力、高风险的教育体系的起源以及接踵而来的养育方法，在多年前就播下了种子。关于教育改革的优缺点，我还是留给教育历史专家来记录吧。我的兴趣不在于此。要取得更好的成就必然会有不堪重负的学生和惶恐不安的家长吗？不管你是相信美国在学术成就方面真的正在落后，还是认为我们其实做得最好——创造和革新——这都不能用标准化考试来衡量，尽管我们都了解什么是健康开发、学习热情和现实世界的成功，但事实仍然是，我们在容忍，甚至鼓励一套与这些基本原则背离的模式。

我们现在对于孩子未来如何发展感到焦虑，这一现象的背后确实有一些相当明显的促成因素。大萧条后，失业率飙升到从未有过的水平，大部分美国人资产暴跌。收入不均达到了前所未有的水平，造成了“胜者为王”的经济。在不稳定时期，尤其是当风险很高的时候，所有人都在寻找稳定。当稳定与哈佛的文凭或医学这个职业联系在了一起，我们很多人就会忽视孩子眼下的需要，心照不宣地想要帮助他们确保一个舒适的未来。问题是，这种想法是有缺陷的。

没有任何学校或职业能保证孩子一定成功，无论是经济上还是其他方面的成功。一个看重师生关系的孩子，在一所综合性的、人际关系不那么亲密的大学里，无论这个学校多有名望，孩子都不会感觉到自己有多成功。而一个血液里流淌着音乐的孩子，即使做了牙医，也未必有成功的感觉。虽然我们体内每一根充满保护欲的骨头都会说：“是的，但是……”（是的，但是去名校的孩子总有工作机会等着他；是的，但是一个牙医总能生存下去。）但我们同时必须承认也有这样的可能性，我们不仅错了，而且还可能阻碍孩子走向真正的成功。

有些事情需要摊开来说。尽管我们每个人都觉得自己的孩子与众不同，但他们并不都是学业方面的天才。当然，有些孩子有很高的学

习天分，对他们来说，顶级名校能提供适合他们的教育。但是这些顶级名校总有更聪明的学生加入。不该让孩子感觉某一个特别的录取至关重要，因为孩子有各种各样的天赋与才能，有很多学校会适合他们。与成人一样，孩子可能在某一领域特别有天赋，而在别的方面却没有。

比起他们的成绩、学习能力倾向测验分数或是他们最终进入的学校，我们的孩子更加复杂、有趣和独特。一个孩子是对公共卫生问题有浓厚兴趣的学习能手；另一个是有很多好朋友的好学生，他把朋友看得跟功课一样重要；第三个孩子对音乐和声音着迷，他的房间像一个录音工作室，但成绩却一般。看着这3个孩子，你可能会想："我要那个学习最好的孩子。"但是，真的吗？他们难道不都是有趣的孩子吗？不都是那种能让父母感到骄傲的孩子吗？所有孩子都有足够的天分和热情面对未来的生活，在尊重和鼓励下，他们会按照自己的方式走向成功。

这并不意味着分数、择校和人生选择都不重要。它们当然重要。虽然一开始它们对你的影响要比对孩子的影响更大，但最终都会影响你的孩子。孩子们必须投入到他们自己的选择、目标和成就中。我们应该鼓励孩子尝试大量不同的活动；遇到困难，我们应该强调的是努力，鼓励他们坚持下去。成功的感觉，部分源于感到自己擅长某件事，而且这种擅长绝大多数是努力和坚持的结果。但是，那些把竞争优势看得生死攸关的父母，会因为自己的焦虑而逼迫孩子去"擅长"某些事情，而还有些父母会鼓励孩子努力，坚持自己的兴趣，迎接挑战，最终"擅长"某件事，但他们不会将自己的意志强加给孩子，这两种实践行为是有天壤之别的。如果孩子决定全心投入某种兴趣，发挥自己的天分，他们会是最出色的。选择一个终生的事业是成长的功课（在我们的成长中，往往会有好几个这样的事业），有些兴趣会成为爱好，有些则成为热爱，而最终我们根据这些兴趣来分配自己的智慧和能力。对一些孩子来说，这种热爱变成了哈佛大学的医学学位，另

一些的成了银行街教育学院（Bank Street College）的教师证书，还有一些则可能是在好莱坞学习电影知识的一份短工。

有些孩子的愿望与父母的意愿完全一致。他们中有些确实想去自己家族世代就读的学校，有些则想跟随父母的脚步，长大后成为像妈妈一样的医生或像爸爸一样的作家。如果孩子的选择和价值观与家庭和父母的想法一致，父母们通常都会感到非常欣慰。这里有个问题需要明确，即使孩子去了你的母校就读，而且最终选择你曾经修习的法律专业，这些选择也不是天定的，而是孩子真正的“自己”的选择。这就是说，你必须仔细观察，孩子这样选择，到底是因为继承家庭传统这样的想法让他兴奋，还是把继承看作是不幸的但是有必要的责任。我看到过这样的家庭，一个孩子继承了家族的事业，另一个选择做瑜伽老师。健康的家庭会愉快地接受孩子们各种不同的选择。

尽管经济生存能力的确非常重要，而父母关心孩子未来的经济情况也是自然的事情，但我们确实没有关注到点子上。如果孩子能从充满爱的亲子关系中获益，有足够的空间去探索，能感受到被理解、被尊重，那么作为父母，我们能保证孩子的成绩、升学、工作都有条不紊地进行，就已经做到最好了。大部分父母都知道，不停地唠叨学业、成绩、大学和学习能力倾向测验分数，不仅会让我们和孩子觉得疲惫，还会使亲子关系变得令人厌烦。我曾经看到过这种情况，当一个孩子很骄傲地请父母去参加自己在当地一家画廊举办的摄影展时，只得到父母这样的回应：“你投入物理作业的精力能有你投入摄影的精力的一半也好。”我也曾在很多原本开朗外向、体格健康，后来又沮丧又焦虑的孩子身上看到过这种情况，他们原本期待着一段在综合大学就读的经历，而他们的父母却鼓动他们去小一些的、他们认为更好的文理学院。而最令人不安的是，我在那些想要放弃的孩子身上也看到了这一点，他们觉得“没人知道我是谁”，对父母和学校的态度是“去他的”，因为比起痛苦地生活在不切实际的期望里，这样要轻松得多。尽管所有这些我们都明白，甚至了解得更多，但大部分父母依然觉得很

难改变，很难对孩子以及他们的成长过程树立信心。我们给予孩子的关心，在孩子看来，却是不信任。

另一个造成现有的体系功能失调的原因，是20世纪80年代中期的人口波动。这段时期，由于适龄孩子的数量减少，大学入学率直线下降，学校不得不利用各种诱人的手段，来吸引学生和父母，包括提高学校的淘汰率。《美国新闻与世界报道》（*U. S. News & World Report*）编制了一套不太可靠的统计体系，来衡量学校的品质，于是学校排名出现了。此外，声称能让孩子“更优秀”的各种产业蓬勃发展起来，从音乐胎教（其实没有帮助），到据说可以提高语言能力的视频（没有太大效果），到各种课外班（唯恐孩子在仅有的空闲时间里“效率低下”），各种市场宣传引发了父母们的恐惧——他们做得还不够好。此外，双职工的家庭增多，很多父母希望孩子在放学后也能待在有人监管的环境里，于是课外产业活跃起来。家教现在已经是一个年产值70亿美元的产业。难怪我们要焦虑。从怀孕到大学，我们不断听到各种让孩子更聪明、更有竞争力、更有成就的承诺。如果通过规划，孩子就能变成一个超人，哪个父母会满足于让孩子普普通通地生活呢?

关于拥有一个独具天分的孩子的可能性，用心理学的话说，是“热认知”(注)。它在各个层次都展现出诱惑力：我们会觉得满足；我们的朋友会大吃一惊，甚至羡慕；它会证明，只有天空才是孩子达不到的高度。相比之下，科学的或学术的观点看起来那么“冷酷无情”。这里有两个关于青少年睡眠的建议，一个来自私人家教公司，一个来自一份科学学报。

◎是的，你必须督促你的孩子，他们的确会失去一些睡眠时间。但是想象一下，当他们门门功课都拿到A，最终金榜题名，你该有多么骄傲。

◎人在清醒时，可塑性（学习能力的关键）的产生过程，会导致大脑回路中的神经细胞突触不断增强。睡眠可以让神经细胞突触恢复到基准水平，以便更有效地利用大脑灰质，保持精力充沛，这对学习和记忆都十分有益。

名校、家教服务机构、早教机构和“教育性”玩具的制造商们，早已在麦迪逊大街最咄咄逼人的营销公司的帮助下，掌握了“热认知”的语言。他们知道怎么对风险轻描淡写——“少睡一会儿”没关系；知道如何勾起你的教养冲动——暗示你的孩子能“金榜题名”；利用你的自恋——预言“你将会多么骄傲”。这种个性化的、友好的写作风格，也从某种程度上暗示你：这是傻瓜都看得出来的（“如果你没从这个角度来看，那你简直是疯了”）。于是最后，他们提供的各种服务与优秀的学习成绩有了毫无根据的联系。很简单，这是一份你无法拒绝的提议。

把这个与学术论文中典型的“干巴巴”的事实比较一下。这种研究很少能让人看到光明，学术写作的风格也不能击中我们的内心。所以，当宣传涉及我们的孩子，一个成功的许诺，哪怕仅仅是成功的暗示，都比那些充满了警告和否认的学术观点更容易抓住父母的心。

父母总是会关心孩子的未来，但是我今天看到的是父母过分的恐慌，根源就在于这场离奇的市场竞争。为了利益，他们把父母们对孩子正常的关心转变成了对孩子如何在21世纪全球经济中获得成功而产生的焦虑。在相对较短的时间内，请家教就从有必要才为之，变成了惯例，而请家教也不是因为孩子真的在学习方面有困难，而是让已经表现很好的孩子能再“压”出点儿业绩来。我们被花言巧语骗取了信任，而这些花言巧语又模糊了我们的常识和判断力。而真正的事实是：深信没有得力的监督和干预，孩子就不可能成功的父母们，过度地关注了孩子，而这些承受着巨大压力、缺少睡眠的孩子们，其实正面临着情感、心理和学业方面的高度风险。

我们怎么会那么容易就被那些价值极小却过度渲染的宣传影响呢？是的，有些孩子需要家教，有些孩子需要针对学习缺陷的特别的测试，有些孩子从忙碌中获益，有些则能够适应那些最具竞争性的学校。但所有这些特别的情形都属于孩子中的少数。现在有些学区里，有近一半的学生被标上了“学习障碍”的标签（这类孩子在参加学习能力倾向测验和美国大学入学考试（ACT）时，容许延长考试时间）；一些学校把请家教当作规范；有些高中要求毕业生都得申请常春藤名校；还有为进入幼儿园而设立的预备课程；更有全方位的计划，号称孩子进幼儿园时签署的话，就能保证孩子将来进入顶级名校。即使你没有心理学博士学位，也会知道这是错的。

没有方法可以预测在未来15年的成长道路上，什么样的安排对孩子来说是最好的。你所知道的，就是你的梦想和对孩子的期望。你可以确信无疑，有一些梦想和期望会实现，还有很多不会。当我们过早地构想孩子的未来时，我们传递给他们的不过是根据我们的爱好、希望和推断捏造出来的故事。少做假设，等着发现孩子的特点，关注他们的性格和价值观，为他们提供机会。然后，看在上帝的分儿上，让他们自然地成长为独一无二的自我。

也许我们会被教养出“出色”的孩子的可能性所诱惑，因为我们也有点儿迷失自我。技术彻底改变了人们的交流方式。虽然智能手机、平板电脑、网络电话（Skype）、脸谱网（Facebook）、商务化人际关系网（LinkedIn）让人们的关系日益紧密，但是由于投入到情绪交流、眼神交流、身体接触这些人类基本的感情交流中的时间越来越少，这种高科技的交流方式又让我们感到与其他人分离了。日趋频繁的人口流动，摧毁了社区的稳定，它曾是我们养育孩子时平安度过各种挑战的情感支持。替代这些的是强调个性、竞争、以自我为中心的文化氛围。它不能满足我们的需要，常常让我们感觉被孤立，甚至有些绝望。我们一心一意地把自己沉浸在孩子的活动中，以牺牲与其他

成人的关系和未来的发展为代价。被缩小了的生活范围让我们更加依赖孩子，希望从对他们的教养中获取有意义和成功的感觉。

父母总要对孩子放手，我们都希望是在最理想的环境下放手，但却往往是在极度困难的情况下。我们的确生活在一个不稳定的时代，在21世纪美国的现实生活里，孩子怎样取得成功，父母对此的焦虑很难缓解。想到孩子要在没有成人参与和监管的情况下走向社会，我们好像被吓坏了。引起这种现象的原因是复杂多样的，而且是无意识的。我们故意控制孩子，让他们变得更无能，这听起来很好笑。但是，我们常常这么做。

不少父母本身就来自离异家庭，他们的父母离婚时带给他们的孤独感和不安全感，使得他们有些迷惑，于是过分地强求稳定感。一旦他们自己也离婚了，就会紧紧地把孩子绑在身边，生怕失去更多。很多人为了养育孩子，放弃了有前途的职业和带来巨大满足感的竞技场。他们像运营公司那样，期望家庭也能运转得精密和成功，他们（天真地）期待自己的牺牲能有所回报。很多人远离了自己的本心。他们“把所有的蛋都放在一个篮子里”，完全依赖孩子来获得巨大的支持，而这些支持曾经来自整个社区。很多人都知道，积极上进的孩子既可能最终留在街区里，同样，也能很轻松地在世界的另一边生活。这些父母担心孩子上大学就预告着家庭生活的结束，所以尽可能长时间地控制孩子。而且，很多人是在强调科学和评估的文化中长大的，当开始评价自己作为父母的成就时，他们感到茫然不知所措。因此，他们把孩子的成就当成是评估自己能力的真实证据。

于是最后，我们把孩子控制在自己手里，因为这可以帮助我们逃避（临时地）改变和失去所带来的悲伤和痛苦。与孩子曾经共有的亲密关系的失去；随着年龄的增长我们自己的改变；当孩子逐渐长大成人时他们的改变；当然，还有那个带来悲伤和痛苦的意识——我们不能总在那里保护、安抚和治愈孩子不可避免的失败与转变。

没有父母想养育出一个娇生惯养、情感脆弱的孩子。我们心里知道，孩子需要犯错，需要有挑战，需要自由发挥，需要有强烈的自豪感，发现自己能处理好一切。2岁孩子兴奋地大喊“我自己做的”，和青少年坚持说“这是我的生活”，都是孩子能力发展道路上值得庆祝的时刻，我们的工作就是与孩子的感情同步，给他赞扬和鼓励。我们对于孩子的未来感觉到的压倒一切的焦虑，扼杀了这场盛宴，它阻止我们在教养孩子时保持创造性和灵活性，它削弱了我们的处理能力。当裁判吹哨时，我们不是努力控制，而是大喊大叫。我们为第一志愿被拒绝而哭泣，而不是为其他学校的录取通知而雀跃。我们没完没了地为了真实的或想象中的教养失误担心，而不是相信我们的直觉。

无论我们获得了多少丰富的经验，请了多少家庭教师，我们根本无法控制孩子的未来。当然，我说的不是跟孩子在公园里玩球，为学习确实有困难的孩子请家教，或者适当地鼓励孩子的兴趣、爱好和特长。但是我们超过“适当的”太多了，我们的行为，不是给孩子带来益处，而是越来越多地削弱他们的能力。把坏习惯正常化，没有家长应该容忍这种文化——缺乏睡眠、过早和过多的体育运动带来的身体伤害、巨大的学业压力，以及完全忽视孩子成长中的已知的保护因素。

我们应该利用孩子健康成长的基本原则，以及成长中可预测的各个阶段，来重新认识自己。每个阶段最好的教养实践将被标上注意事项——所有这些阶段最好的教养就是用深刻和正确的方法了解你的孩子。成长是一个巨大的挑战。我们花了太多的时间担心孩子的表现和成绩——他们的头脑——几乎没有时间关心他们的心灵。

如果我们不留意孩子的所有需求，就会发现他们会继续否认我们最希望他们得到的东西：有意义的、满足的人生。后面的关于儿童发展的章节，将明确不同年龄段的孩子面临的挑战，以及如何优化每个阶段前进的机会，为下一个阶段的挑战做好准备。我们曾经的教养实践，有一些需要重新思考，另一些的有益之处需要被认同。我希望通

过对孩子成长的非学业部分的理解，我们能转移焦点，返回到教养最关键的部分：确保孩子得到最本质的支持——时间、引导、心理空间和无条件的爱——让他们能够开发独有的自我意识，有能力获得深刻的、真正的成功，而不是表面上的肤浅的成功。

---

1. 指带有情感或态度成分的认知。——译者注

第二部分　“学校生涯”不仅仅关于学业：孩子成长的启蒙

第三章　小学阶段的任务：5~11岁

以前小学阶段的概念是一段“潜伏期”——这是心理学的说法，意思就是“没什么事发生”，现在看来这是个巨大的错误。在小学的课程之外，孩子们开始开发自我意识，发展深厚的、忠诚的和常常是持久的友谊；开始越来越有能力积极应对复杂的场合，尤其是在学校和跟同伴相处时。这不可能是成长中的冬眠期。然而，父母常常会把这当成是一个讨人喜欢的休假，是需要高度警觉的婴幼儿期和需要坚忍不拔地驾驭的青春期之间的一段休息时间。这好像意味着一个让人愉悦的邀请和一段随意流逝的时光，但它不是。它仅仅表示，在这段时间里，家长和孩子之间的冲突趋于减弱。然而，成长伴随着的各种挑战，仍在继续。

很难想象，一个5岁的孩子和一个11岁的孩子有多少相同之处。当你5岁的男孩正在努力系鞋带的时候，你11岁的女孩可能拒绝在运动鞋上系鞋带，因为这看起来“很蠢”。无疑，小学将要结束的时候，问题开始增多，相较于5岁孩子关注的那些问题，这些问题更像是青少年们的问题。然而，这些年龄为什么传统上被归为一类是有原因的。小学阶段的孩子，最重要的任务是从几乎完全依赖家庭管理（“饭前不能吃甜点”“你把弟弟的玩具弄坏了，必须说抱歉”）上升为对冲动、情绪、行为和关系的自我管理（“我饭后再吃甜点”“天啊！我很抱歉把你的玩具弄坏了，我不是故意的”）。

从依靠外部管理到自我管理，完成这个转变不是一项容易的任务，会加重孩子的负担，同样需要你的监督和指导。小学阶段的成长方向是进入一个更复杂的世界，在那儿他们要引导和规范更多自己的经验，同时依然在很大程度上需要我们的监管。就是这个合作管理的时期，为初现端倪的自我意识、青春期健康的独立意识和互惠意识，

还有年轻人的关系奠定了基础。但是在小学的大部分时间，孩子还是会受到你的监管。

童年的特点是需要经历多重的过渡。孩子离开幼儿园那个无拘无束的世界，进入一个处处都要遵守规章制度的学校。学校的要求不仅广泛，还很严厉。在社交、穿着或体育能力方面的失误不会轻易被原谅。那个对小宝宝来说安全的、唾手可得的理想世界被换成了一个有组织的、现实的世界。孩子可能仍旧有一个“想象中的朋友”，但是当他跨过学校的门槛时，他很自然地把那个朋友留在了家里。对于什么是好、什么是坏或什么是对与错的简单理解，被更加复杂的相对值的概念和不同的角度所取代。身体在成长，有时是一夜之间长大。当孩子们学着到处走动——骑自行车、乘坐校车、滑滑板时，他们可接触的世界也越来越大。更广阔的世界在召唤他们。

当我最小的儿子杰里米6岁时，他从学校跑掉了。当时我正在工作，我接到一个让人发疯的电话，是那天下午负责接孩子的妈妈打来的：她哪儿都找不到我的儿子。我冲出办公室，狂奔了几个街区来到学校。在学校停车场看到警车的那一刻，我几乎没有了呼吸。唯一能让我稍感安慰的是学校秘书告诉我，不只是杰里米失踪了，一起失踪的还有他的好朋友马特。电话都打过了，描述也做过了，警察让我回家等待，他们在附近的社区继续搜寻。当警车开进我家的车道，儿子坐在车后座上，看上去完全像是正在进行一场“探险”（事实上，他当时觉得比探险还刺激），我唯一的情绪就是解脱和生气。把他抱在怀里，抽抽搭搭地重复一句话：“你去哪儿了？”

杰里米是我最小的儿子，在这次事件前，我有16年的做妈妈的经验。我想，如果这是最大的儿子干的，我会永远把他关在他的房间里。而那一刻正相反，我做了几个深呼吸，努力让自己把注意力放在杰里米身上，与被警察送回家这件事相比，他似乎更担心我的情绪。

因为他天性害羞而安静，我知道我必须冷静下来，等他说出自己的故事。而他的故事其实完全合乎6岁孩子的思维方式。

那天，学生们集体外出，当他和好朋友马特决定去几个街区外的高中体育馆时，他们一边等放学接送的校车，一边在学校操场投篮。杰里米和哥哥在那个体育馆玩过很多次，他和马特觉得在那儿投篮肯定很酷。事实上，杰里米和马特必须穿过镇子上的小路，但这与独自探险的陶醉感相比，显然不能阻止他们。幸好，他们安全到达，很轻松地爬过高中周围的金属栅栏，当警察发现他们的时候，他们正玩得高兴。在那个令他们兴奋的下午，两个小家伙似乎都觉得比起惊慌地面对突然出现的警察，坐在警车的后座上回家，是一个相当兴奋的结局。

等到杰里米安全到家，我恢复了平静，我们开始谈论他的“探险”（到现在他还那么称呼这个事件）。能够听他亲自讲述这个故事，我了解了很多，对他的很多优点、缺点、思考方式和性格都有新的理解。

小学阶段最突出的一个教养挑战就是要搞清楚孩子需要多少监督和多少自由。这对于11岁想要去“约会”的孩子和6岁想要自己过马路的孩子是一样的。孩子的好奇心和探究内驱力各不相同，我们每个人可以承受的焦虑也不尽相同。但有一点很肯定：为了完成必需的教育，我们需要保持冷静，从孩子的角度看问题，然后给他们反馈和引导。当安全成为问题时，我们必须正确评估孩子的自我负责能力，同时还必须坚持我们的指导。然而，这并不意味着要拒绝尊重孩子的观点。这种保持亲子关系完好无缺的能力就像一份保险单，当孩子进入青春期之后，你会很高兴自己购买了这份保险单。

所以，我没有让儿子永远禁足，取而代之的是让他在自己的房间里待一个晚上。但是首先，我跟他重温了白天的事件，告诉他让我心神不宁的原因，再次强调必须待在学校的规则，以及我对他行动前

先“想一想”的期望。我明确告诉他，“离开”学校是不允许的，如果再发生这样的事情，将取消他的很多权利。入睡前，我们都恢复了稳定的情绪（我恢复了，就意味着他也恢复了），像平时一样，我给他读了几页他最喜欢的书，拥着他睡了一会儿，告诉他我爱他，他回复：“我也爱你。”一天就这样平淡无奇地结束了。大部分日子，甚至有挑战的那些天，也应该以这样的方式结束。

童年很容易被浪漫化，把它想成是单纯的和无忧无虑的，尤其是，当我们身边还有一个总把养育变得像忍耐力测验的青少年。但是，童年并不轻松。当孩子们想要变成自由的探索者的时候，他们却不得不成为守规矩的学生。在他们感到跟家人和好朋友在一起更安全时，却不得不接纳不认识的成人，容许其他孩子进入自己的日常生活。他们不得不学习如何安排自己，做计划，安静地坐着，引起足够的注意，学习看起来没完没了的规矩。童年早期的任务是苛刻而复杂的，它最大的挑战是什么呢?

学习如何结交朋友

学前阶段的友谊都是因为地理上的相邻、父母的引导和一些偶然原因开发出来的。朋友可以是邻居家的孩子、父母最好的朋友家的年纪相仿的孩子、另一个家庭成员，或是恰好在游乐场认识的小朋友。发展一段友谊也很容易——“你想一起玩吗？”虽然一些友谊能够持续，但大部分都是短暂的，对每个孩子来说也几乎没有坏影响。这些早期的友谊提供了一个合作和陪伴的训练场。之所以说是“训练场”，是因为任何人看到一个3岁的孩子在沙箱里用水桶打他“朋友”的脑袋、在滑冰场把朋友推到界外或把朋友最喜欢的玩具装进自己的口袋时，都知道在他们发展成那种体贴、互惠、有帮助的朋友关系之前，也就是我们通常意义上所说的“友谊”，还有很长的路要走。这是一个必要

的开始，因为一旦孩子进入学校，就开始着手一个最重要的任务，不仅是对小学阶段来说很重要，对孩子的整个人生来说都是，那就是：建立和支持互惠关系的能力。

稍微大点儿的孩子，除了在学校的时间，余下的大部分时间都专注于开发个人和社交技能，以成为一个有趣的、值得信任的、忠诚的、合作的朋友。如果问他们为什么要选择一个特定的朋友，很多这个年纪的女孩会回答："她真的理解我。"让我们来看看两个10岁女孩之间貌似平常的对话，其实这中间包含着大量错综复杂的信息。

斯特拉：我在书法上有困难，班上的孩子因此嘲笑我。

埃琳娜：我听到他们说什么了，我不认为他们是好人。我知道你的感受。我在拼读方面有困难，而我的父母希望我做得更好。

斯特拉：你能帮我吗？我讨厌别的孩子耻笑我。我知道你的字写得很好。

埃琳娜：当然可以，你想休息的时候让我帮你吗？

斯特拉：谢谢，那太好了！你真是我的好朋友。

埃琳娜：永远的最好的朋友？

斯特拉：永远是最好的朋友。

我们在这里看到了情商的发展——认同、理解和管理情绪的能力在成长；小一些的孩子仅仅会有情绪；斯特拉和埃琳娜却能利用她们的情绪解决问题，加深友情。斯特拉认识到并且可以表达她内在的痛苦，用的方式与小孩子表达忧虑的方式——哀号、退缩、发脾气有天壤之别，她为别人的反应而烦恼，说明她觉察到了别人的感受。她同样具有足够的洞察力知道自己该向哪个朋友求助，以便帮助她管理自

己的情绪。埃琳娜既能跟她的朋友产生共鸣，又能把这共鸣与自己的窘境结合起来。她不吝啬自己的时间和专长，因为她知道斯特拉有能力回报。斯特拉和埃琳娜最后以成为“永远的最好的朋友”结束——黏合她们亲密关系的密码。这两个女孩之间深厚的感情是显而易见的，她们真正地“得到了”对方，而结果是，斯特拉的心情大大改善了。

女孩之间的友谊趋向于以情绪公开和共鸣为特点；男孩友谊的特点则是肢体表达，他们推推搡搡、打打闹闹。无论是女孩还是男孩，都有严格的规则，不跟“敌人”交朋友，事实上，他们也没有混合在一起玩。其实哪个性别更易招“虱子”[注]并不明确，但是很清楚的是，男孩发现女孩难以理解并且充满危险，反之亦然。这种拒绝“混搭”交友的方式使得这个阶段的男孩和女孩更容易形成自己的个性，因为他们周围几乎完全被同性朋友包围，不会因为性别而产生混淆。

虽然在小学期间，男孩和女孩在维系关系方面有完全不同的方式，但他们都容易被跟自己相似的人所吸引。有学习天分的倾向于在一起；擅长体育的孩子、社交能力强的孩子或者有特殊兴趣的孩子——如音乐、户外、电子游戏，都会人以群分；种族渊源也会让孩子们在一起。在这个阶段，“像我”比“不像我”更有吸引力。没有考虑到那些广泛的特征，这个年纪的孩子很难弄明白自己是谁。当我们希望孩子能有更广泛的朋友群或兴趣的时候，最好仅仅是偶尔给他们建议，不要强迫，给他们时间让他们慢慢形成自己的特性。

父母们关于孩子小学阶段友谊的常见问题

“我10岁的女儿把所有的时间都用于跟一个朋友玩。她其实是个可爱的女孩，但是她们两个形影不离，每一分钟的空闲时间都待在一起，周末还去对方家里睡觉。我担心她会错过学习如何跟一大群孩子交往。我应该关注这个问题吗？”

可能不用。在这个年龄段，一段时期内只跟一个朋友关系紧密是常见现象。有些孩子天性喜欢交往，其他的则满足于只有一两个朋友，除非你发现其他征兆，比如沮丧或社交恐惧，否则没必要担心这种关系。这些是互惠的、和谐的、美好的友谊，有时这样的友谊会持续一生。

“我9岁的儿子极其害羞。他确实有几个朋友，但仅仅是因为他们向他伸出了友谊之手。我不认为他曾经主动交过朋友，我怎样帮助他更加外向呢？”

性格在害羞问题上扮演着重要的角色。有些孩子只是“慢热型”，他们很少在一段新社会关系里采取主动和控制，除非他们对此感到轻松。这对于善于社交的父母来说，可能特别难以忍受。然而，除非你儿子的害羞让他变得无能，否则可能需要调整的是你。因为你说他确实有几个朋友，所以未必有什么需要担心的。害羞的孩子需要慢慢地引入新的局面。也许你可以偶尔帮他获得一些新的经验，为他的社交铺平道路，比如，准备一个保龄球生日派对，和他一起布置场景、音响，帮助他排练可能要在派对上对别的孩子说的话。

“我8岁的女儿没有朋友，一个也没有。她的空余时间都是一个人待着，她说自己很‘难过’，‘没有人喜欢她’。我尝试请其他女孩来家里玩，但她们很少接受邀请，她们来的时候，也常常是想要早早离开。请帮帮我！”

一个孩子没有朋友要引起重视。你有没有在社交场合仔细观察过你的女儿，有没有想过可能是什么引起她的问题的呢？你最好是在一个放松的、没有干扰的环境里观察——比如当你拼车时，或是在一次学生实习旅行中当家长志愿者的时候。你需要知道，你的孩子常常被拒绝是因为她喜欢捣乱、好斗，还是因为她跟人“合不来”；或者是因为缺乏吸引别的孩子的社交技巧。对于社会细微差别和社交惯例，有些孩子熟悉起来很慢。你可以同她的老师或辅导员谈谈，因为他们有

很多机会在不同的社交场合观察孩子；游乐场的监控器是另一个获取信息的好资源。

一旦你了解了女儿为什么与别的孩子交往那么困难，就可以开始讨论她在这些问题中的角色了。因为她早已感到信心不足，所以你需要本着协作的精神，很温和地跟她讨论。也许下次她说“没人喜欢我”的时候，你可以问问她，觉得自己怎么做会有所不同。如果她不确定，可以给她一两个建议。

一些社交技能团体会为有社交困难的孩子提供帮助。如果你能在所在的社区找到一个，对你女儿会很有帮助。若孩子长期处于悲伤和孤立的状态，有必要去咨询一下儿科医生，请医生推荐合适的儿童治疗师。

“我11岁的儿子有很多朋友。但是，他们看起来都像少年犯。他们的裤子松松垮垮、头发散乱，说话总是嘟嘟囔囔，有时甚至很下流。我儿子一直是个好孩子，我不知道他怎么会突然结交了这些坏朋友，而且我担心他那些品行良好的朋友会排斥他。我该怎么让他看到这些孩子只会给他带来麻烦呢？我仅仅是需要禁止他跟这些孩子联系吗？”

禁止你的孩子跟这些男孩做朋友可能会适得其反。你没法强制执行你的愿望，因为他有一大部分时间是离开你待在学校里的。你不用必须喜欢这些男孩，如果你明确是什么困扰了你，你可以让你的儿子知道你的想法，“你知道我们不能在这所房子里骂人，请让你的朋友遵守这条规定，否则他们会被请出门去”。如果他们在你儿子的房间里胡闹时说了一两句脏话，那你最好还是装作没听到。

就当作实际比我们看到的少吧。这个年纪的男孩开始了他们青春期前的历程，尝试各种“形象”不足为奇。如果你的儿子感觉到了你的批判和不满，他可能会不再跟你交流（11岁的男孩同样喜欢交流）。努力忽略松松垮垮的裤子和散乱的长头发；你儿子喜欢这些孩子一定

有原因，你要保持好奇心找出为什么。我们眼里的问题——古怪的发型、奇异的服装、鲁莽的行为——对一直循规蹈矩的孩子来说可能特别有吸引力。你确实不需要忍受不良行为，但是，当你感到孩子处在危险中，或者这已经严重地威胁到家庭价值观的时候，你要让自己保持权威。

比起长头发、松垮的裤子，你更应该了解你儿子的新朋友是不是真正行为不轨。他们逃学或者吸食毒品吗？跟有问题的朋友在一起的危险是，他们会引诱你的孩子做出异常行为。如果你儿子的新朋友有问题，你需要清楚地知道你儿子到底怎么了。家里发生了什么事吗？离婚？家庭冲突？增加了一个新的家庭成员？这个时期的孩子，比起跟妈妈进行他们喜欢的“谈话”，跟爸爸分享行为可以更成功地发现问题。跟其他熟悉你孩子的人核实你的顾虑：他的老师、其他家长，也可能是你的儿科医生。如果你觉得还有引发顾虑的其他原因，不妨跟学校指导老师约见谈一谈。

父母如何提供帮助

对一些妈妈来说，孩子一整天大部分时间都在外面，越来越愿意去朋友那儿寻求陪伴、支持和安慰，这不免让她们有种失落的感觉。以前曾经是你们两个分享的秘密和信任，现在与其他人分享了，而你进入孩子内心世界的入口被限制了，尤其是在小学时期即将结束的时候。对其他妈妈来说，这是一个很好的改变，容许她们更多地关注其他家庭成员、职业、丈夫或她们自己。对我们大部分人来说，这两种感情是混杂的。这是最终分离的鼓声，同时，孩子迅速扩张的探索和参与的欲望又把我们完全地卷了进去。这里面有拼车和新计划、俱乐部和团队、派对和到别的孩子家过夜。现在，孩子的一部分生活要与新结识的成人和同龄的朋友一起度过，所以我们想要确定，他们有能力建立健康、满意的友谊。

回想一下我们自己早期的友谊。你跟那些朋友还有联系吗？你还记得那些关系中的亲密部分或冲突部分吗？你的态度、你抽出来的照片、讲述的故事都会影响孩子对友谊的看法。跟孩子分享一些积极的故事，同时也让他们知道，友谊与合作相关，有时甚至跟失望也有联系。时刻记住，那些当孩子还小的时候你赞同的规则、期望和行为，会被他们吸收，制成一个模板，他们现在和将来寻求友谊的时候，就会以此为参照。听听我同事9岁女儿的心声：

除非你不打招呼，交朋友很容易。作为朋友，你不能背后议论他们；就是说，当某个人不跟你在一起时，不要议论他，不要说那些刻薄的话，如“他真笨”。当你介绍自己的时候应该一直面带微笑，这是首先要做到的。同时，你还要表现得很得体——甚至当你生气的时候。永远不要对着你的朋友大叫。如果你很生气，去找你的妈妈。

听着这番话，简直就像是她的妈妈正在背后鼓励她，要友好，不要粗鲁，当事情变得让人生气的时候去寻求帮助。这恰恰是孩子如何与人交往的。与父母温暖、互助的亲子关系，让他们能接受建议和指导，容许他们把父母的价值观内化。“友好，问候，不要喊叫”，这个友谊法则到了小学阶段就收效甚微了，孩子们还有很多东西需要学习。

这里是一些额外的需要记在脑子里的要点：

◎研究发现，用“反省启示”教育孩子的家长，他们的孩子通常更善于社交。这意味着，父母会鼓励孩子思考自己的行为给他人带来的影响，同样又给自己带来了什么影响。“如果奶奶送给你礼物，你没有表示感谢，你觉得她会感觉怎么样？”当他们安慰自己的孩子时，他们鼓励孩子表达自己的感受。那些父母强调这一点的孩子往往很容易结交朋友，很少被拒绝。

◎有一个参与其中的父亲是孩子最终的共情水平的重要指标。最佳的参与时机是孩子刚刚进入小学的时候。从幼儿园过渡到小学，对孩子来说是一个巨大的转变。父亲，常常是带着孩子进入迷人的外部世界的领头人，他就像是润滑剂，让这个转变更容易。这个效果对男孩、女孩来说作用都一样。孩子对这个转变关注得越少，就有越多的能力与其他的孩子交往和共鸣。这让他们成为令人满意的朋友。

◎不要低估社会相互作用的复杂性对孩子的影响。这就好像是公园里的一次散步，从大人的角度来看就是散步，而对于缺乏社交信心和害羞的孩子来说，则完全是恐怖的。仅仅是走进新教室就涉及决定坐在哪儿、如何跟房间里的孩子打招呼、搞清楚社会阶层等一系列问题。不要贬低他们，轻视困难。“别傻了，你刚才去了隔壁班的教室。”这样的话对孩子来说，就像是到了世界的另一边。

◎帮助孩子发现和开发“能力岛屿”。一个喜欢音乐的孩子在学校社交方面感觉被忽略了，但可能在放学后的某个专注于音乐的项目里受益，在那里他会遇到其他喜爱音乐的孩子，而他也能通过努力得到认可。

◎要记住这点，对孩子来说，家庭生活充当着“集合点”，让他们理解人们是如何相处的。温暖、有共鸣、家人互相支持的家庭里出来的孩子，知道如何给他人温暖、与他人共鸣和支持他人；严厉、漠视、不可捉摸的家庭出来的孩子，掌握的知识和实践技能不会促进友谊的发展。注意你家里的人都是怎么跟对方说话和沟通的。如果你需要，可以寻求帮助，尤其是当你感到沮丧时。妈妈的沮丧会在孩子生活的许多方面造成消极的后果，包括能否与人好好交往的能力。

保持能力与学习热情

我曾经非常着迷地看我4岁大的儿子学习系鞋带。他会拿着两根鞋带，一遍又一遍地把它们转到这边或那边，然后缠绕在一起，系个近似蝴蝶结的结，只要一拉就能拉开。虽然经历了上百次失败，他却没有动摇，好心情也没有受到影响。他从来没问过自己是否比哥哥快或者慢，看起来也没有因为慢吞吞的过程有一丁点儿的苦恼。事实上，当我建议可能尼龙搭扣的运动鞋是个不错的选择时，他很愤怒地（你可以看出是谁因缓慢的过程而苦恼）告诉我，“对一个小孩子有耐心很重要”。回顾过去，早些年是学习的黄金时期——自发的、好奇的、灵活而又愉快的。

想一想头几年令人惊异的学习成果：爬、站、走、吃饭、如厕、跑、接球、绘画、跳绳、单脚跳、攀爬、自己穿衣服、辨别物体、理解名字的含义。孩子最初几年学到的东西比此后的任何时候都要多（哪怕你从麻省理工学院获得了航空航天学博士学位！）。小孩子是积极地去学习的，而且因为他们不会被失败的恐惧、与别人的比较、聪明或不聪明的评价等所阻碍，他们带着兴趣来对待学习，用他们对自己的能力毫不动摇的信念来迎接挑战。不管他们的蝴蝶结系得有多歪，或是他们的衬衫穿反了，一旦他们掌握了某样技能，就会对自己很满意，感觉自己做了一件很棒的工作。直到进入小学，大部分小孩子都被挑战本身所激励，而不是获得星星、名次或奖励。这称为掌控动机，是一种最有可能激发孩子参与、坚持，进而最终获得一技之长的学习方式。

那么在幼儿园到初中、高中之间的这段时间，我们热情的小学习者身上发生了什么呢？从大概7岁开始，他们的思维有了一个根本的转变。小学教育初期，孩子进入一个全新的思维模式，他们有能力进行逻辑的、实际的和战略性的思考。这个转变发生得那么富有戏剧性，而且全世界的孩子都一致，这被称作是“认知革命”。它能让孩子处理各种一两年前他们还没法处理的问题。他们可以正确地分类——一心一意地分类和整理棒球卡、小石头或芭比的用品。他们越来越擅长区

分现实和幻想，他们把幼儿园阶段的魔幻世界抛在了脑后。他们理解了符号，于是数学和阅读能力的提高为学习其他技能打开了大门。孩子们对于什么是重要的、哪些需要注意，有了更进一步的理解，他们还能开发战略，记住重要的信息。

因此，看起来好像所有这些额外的能力都会让学习这个过程更加让人兴奋。但是，虽然大部分孩子在小学阶段的头几年都能保持热情，但当孩子接近小学阶段的末期，无论是对学习的兴奋感还是学习的参与度都会急剧下降。这是为什么呢?

学习不再有趣

小孩子的学习动力主要是有趣。“你的鼻子在哪里？”“狗狗是怎么叫的？”对小孩子来说，生活是不断的突击测验，他们不会因为把鼻子指到了眼睛那儿或是把牛叫声错以为是狼叫而得到F的成绩。他们更可能获得一个大笑，或是温和地纠正，或是“再来一次”的鼓励。不需要做很多工作就可以让孩子保持好奇心。

孩子开始跟别人比较

小孩子忙于学习，太以自我为中心，没精力跟旁边的孩子比较，而且他们对自己的能力估计过高。虽然孩子们的积极性看起来有些盲目，却能给他们在学习中灌输热情和乐观。从8岁开始，孩子开始认真地跟其他孩子比较。这是因为，他们现在能分类、排序和发现相同与不同之处了。孩子们不再把自己看成是“最好的”或“最棒的”。他们现在建立了一种更真实的，同时也更容易受伤的自我感觉。

他们承受着过多的标准化考试的负面影响

所有的孩子都不得不掌握课本知识以继续学业，最终走进社会。但是我们现行的标准化考试制度只关注有限的技能，主要是数学和英语。这样一来，课堂上的大部分时间都用于帮助学生准备这

两项评估，削减了相当大的、本应该用于介绍其他内容，以及开发关键的思考能力的课时。现行考试制度主要考查的是死记硬背，而不是解答难题所需要的更加重要和复杂的技能。学校的规划很大程度上依赖学生的成绩，但是与这种偏见相联系的却不是一个好消息。“不管你有什么样的天分、能力和兴趣，如果很难被衡量，我们就没有兴趣。”这样的结果就是，自然教育、音乐、艺术、戏剧——所有这些项目都被削减或者彻底废除。最令人不安的是，批判性思维能力因为被忽略而减弱。难怪研究者发现，从小学到高中，孩子们学习的参与程度会持续下降（75%的孩子说他们与学习“脱离”——也就是说，他们只是“经历学习的过程”，却没有真正的热情和兴趣）。

聪明的含义是什么?

这里有两种模式来思考什么是智力。卡罗尔·德韦克（Carol Dweck），国内关于智力概念研究的领军者，称这两种不同的思维模式为“僵固式”思维模式和“成长式”思维模式。“僵固式”思维模式假定不能做出相应的改变，不管你是否天生就聪明。另一种关于智力的思维模式认为你可以在某方面变聪明，因为你为此付出了努力。在成长式思维模式中，智力是可以开发的。婴幼儿的学习热情一部分源于他们的自我中心意识，一部分是因为没有人把他归类或评价，还有一部分原因是学习预示着有趣和收获。我们会为婴幼儿的每一个进步而兴奋，不会站在界外批评他：“怎么，你又摔倒了？你就不能做点儿正确的事吗？”而是宁愿在终点线等，当他跨出第一步的时候，猛地把他抱起来，宣告说：“哇，太棒了，宝贝！”小孩子对自己的能力很有信心，会用百分之百的坚持去掌握一种新能力。实际上，只要投入时间、努力和练习，我们能够战胜的问题和任务多得惊人。

这并不意味着任何人能做任何事，我们还有基因遗传。但是它确实意味着我们可以做得比看起来更好，尤其是如果我们觉得自己的优点是有价值的。当然，也有孩子能做好许多件事：有既会演奏乐器又能接守高飞球的；有能为校刊写作又会组装自行车的；有考试总能拿高分，但其实最喜欢钢琴的。但是，很多孩子有价值的天分，被我们太快地抛弃了，常常是因为他们很难被量化。对视觉空间不感兴趣或缺乏学习能力，但却善于与人沟通和理解的孩子，如果给他鼓励，让他感觉到自己的技能是有价值的，他就会变得有能力，甚至成为各个领域的行家。他可能不会成为工程师，也许他会成为一个商人、一个心理学家或律师。他肯定会是一个很好的朋友和父亲。如果他的人际交往技巧没有被发现或被排除了（“是啊，他很善言谈，但是这又不能让他考上大学”），他可能开始气馁，更不容易追求那些可能产生巨大满足感的事物。培养真正成功的孩子意味着我能轻而易举地、高兴地发现孩子的优点，让他们认识这些优点的真正价值和宝贵之处。你不能伪造，你可能梦想家里有一个医生，但是孩子的天分和兴趣与科学相去甚远。请容许他发展自己的优点和梦想。

然而，我尚未发现那些兴趣夭折的孩子发展得很好。我家邻居的孩子对植物近乎痴迷，作为一个年轻人，他现在已经是一所一流大学的植物生物学教授，专门研究蕨类植物；另一个孩子不太喜欢学校，但是喜欢富有想象力的戏剧，他一直保持着自己“个性化”的说话方式，最后成为皮克斯公司（Pixar）最受欢迎的配音演员。这些都是生动的案例，不过，同样重要的是，很多孩子追求着自己的兴趣，有些兴趣独特，有些不是，但他们最后都很喜欢自己的工作。不幸的是，当我们坚持只有很少的技能和兴趣有价值的时候，我们打击了太多孩子潜在的和已经爆发出来的天分。这里有两点需要注意：

掌握和表现之间的区别

有的孩子只是喜欢表现，也就是说，喜欢被其他人肯定，他们的目标是狭隘的。比起兴趣本身，他们更关注评价。他们害怕失败，所以很少挑战自己，很少冒风险，因此限制了成长的机会。他们也有追求完美主义的风险，而这正是很明显的抑郁的先兆。

另一方面，以掌握为导向的孩子沉浸其中是为了学习经验。他们由内在驱动走向成功。他们喜欢挑战，从自己的努力和成功中获得快乐，得到认可远远摆在第二位。有趣的是，当工作不再有挑战，这两种孩子成功的水准几乎一样。然而，当困难出现，以表现为导向的孩子做得很不理想，而以掌握为导向的孩子做得很棒。帮助孩子迎接挑战的最好办法就是鼓励他们走出温室，站在一边，当他们有需要的时候伸出援助之手，为他们树立热情对待挑战的榜样。

智力有不同的表现形式

在教育领域声望很高的研究者们一致认为，把智力看成是单一的、完全静止的是没什么价值的。无论是霍华德·加德纳（Howard Gardner）的多元智能理论（逻辑、言语、交往、动觉、视觉、存在、自知、自然和音乐）、罗伯特·斯腾伯格（Robert Sternberg）的智力三元理论（分析、创造、实践）、彼得·萨洛维（Peter Salovey）和约翰·迈尔（John Mayer）强调的情商智能，还是卡罗尔·德韦克的僵固式思维模式和成长式思维模式的概念。在门萨世界顶级智商俱乐部，你会见到教授、外科医生、研究学者、工程师、警察、消防员、厨师、货车司机和服务员。我们都认识那种智商很高但还在自己的职业里挣扎的人，而另一些看起来很普通却非常成功。实际上，对于为什么你的孩子能在学校和工作岗位上成功，传统的智商测试只能反映10%的原因。有很多书和丰富的项目专注于这小小的贡献，而这本书关注的是另外那90%。

父母如何提供帮助

当你的孩子说“格雷斯真的很聪明”时，你的回答应该是“哪一方面”，从一开始就让孩子知道聪明的方式有很多种，很多条路可以通往成功，很多方法可以引领我们走向富有成效和有意义的生活。这有一些其他方法，可以鼓励孩子开发智力。

跟孩子一起保持好奇心

对孩子来说，世界是神奇的。和他坐在一起，让他看着你把清澈的液体倒进浴缸里，然后变出五彩的泡泡，飞舞着，他轻轻一吹泡泡就不见了。通过孩子纯真的眼睛，我们能重新从那些看起来平常的事物中找回我们失去的好奇心。不要评判什么是值得的，什么是不值得的；不要对着错误尖叫。你的孩子正在领悟这个世界，成为一个训练有素的观察者。好奇心和发现是学习的核心。

鼓励提问

我们被训练得习惯回答“正确答案”，却忘记了“正确的问题”才能最大限度地激发学习潜能。很多卓越的教育家和心理学家认为，是正确提问的能力塑造了智力和创造力。孩子是多产的提问者，在他们的理解能力还很贫乏的时候，我们帮助他们理解，引导他们体验这个世界。“晚上太阳去哪儿了？”“为什么我不能睡在外面？”“上帝住在哪儿？”孩子们理解和管理自己和周围的世界时，需要无穷的信息，而搜集到这些信息的最快的办法就是向大人提问。我们的工作由两部分组成：

·提供答案

·帮助孩子学习回答自己的问题

想象一下，孩子每天需要很多外界的帮助，不管是弄明白如何满足基本的需求（“妈妈，餐馆的卫生间在哪儿？”）、如何解决社交问题（“妈妈，雷切尔从来不自己做功课，她总想抄我的，我该怎

么办？”），还是如何完成家庭作业（“我不懂小数，你能帮我吗？”）。

如何回答孩子的问题，在鼓励他们的好奇心和推进他们的批判性思维能力中起着重要的作用。同时，也应该认识到，没有父母总是能提供最佳答案。每天我们要面对那么多的要求，不免有几次会失去耐心，此刻最好的回答是“我知道，我们晚些时候讨论吧”，最坏的回答是“不要再问我那么多问题了”。没有谁能时刻都是模范父母。

让我们来谈谈抄作业的问题。最好的解决方法是什么？虽然这个问题看起来单纯是雷切尔的不正当行为，其实它还包含很多问题。你的女儿至少正在应对一个社交问题、一个关于正直的问题、一个个性问题。你可能尝试让她自己“想办法”，如果她不能，大人应该介入，弄清她的感受。

你可以说，“告诉雷切尔不要抄了”。但是你确实需要帮助她看清友谊和信任的边界问题，这样她就能思考将来可能发生的类似的问题——有人抄她的试卷、不还她的上衣或偷了她的男朋友。

最佳的方法是你跟女儿来一场头脑风暴，通过提问，让她理清头绪。雷切尔常常骗人吗？她家里发生什么事情了吗？她明白在教室里都该怎么做吗？鼓励你的女儿想出可能的解释和可能的解决方案，如果她被难住了，给她一两个建议（告诉老师；帮助雷切尔理解作业；不要跟她做朋友了）。然后帮助她评估这些主意的结果，“如果你跟雷切尔不再是朋友了，你觉得会怎么样？”“如果你告诉老师会发生什么？”

如果你能按照这种思路来帮助她，你就教给了孩子回答各种复杂的社交、个人和学业问题所需要的技能。你传达给她的信息是，她的问题是有价值的，以合作的方式来解决日常问题是最有效的。

学业冒险性行为的价值

那些有学业冒险性行为的孩子，能够在考试中取得更好的成绩，更愿意学习，更有兴趣接受越来越有挑战的智力问题。很难想象我们8岁的孩子有“学业冒险性行为”。但是，当孩子对于事物为什么会是这个样子有无尽的兴趣的时候，确实如此。学业冒险在这个阶段常常表现为专注于问题多过答案。大部分孩子都能死记硬背，但是如果他们把这当成是最佳学习方法，那我们就夺走了他们终身学习的动机——真正的好奇心、坚持不懈和对知识感兴趣。学业冒险不是简单地分类有机物和无机物，就像三年级科学课程里教得那样，那样是不够的；一个有兴趣的学习者会有更多的问题。

有学业冒险性行为很重要，因为它会提供一些开发坚持和适应能力的机会。对于孩子的答案，你回答“错了”，或是“有趣的回答，你接下来打算怎么办呢”，孩子的反应是完全不同的。不过，这也不是一份担保书，不是说孩子实际上不及格，却能因此获得A的成绩。掌握书本知识是学习最容易的部分。对于小学阶段的孩子来说，我们真正需要做的是让他们保持兴趣，帮他们弄明白关于知识和思考的复杂问题。这种面对难题时仍然保持创造性和热情的能力，是我们最有天分的学生的标志。

让孩子回到大自然中去

自然世界可能是孩子最喜欢的课堂。我们对危险的偏见剥夺了一些传统意义上对孩子的童年最有教养意义、最有启发性的经验。小孩子通过他们的感觉来学习。他们喜欢穿过泥巴地、水沟或一片飞舞的泡泡，这些都不是为了让你再一次拿出吸尘器，而是因为这是他们在学习怎样最快、最热情地获取信息。

孩子对大自然有天生的亲和力。在心理测试中，7岁以下的孩子在他们的绘画中大都加入了动物而不是人，这是意料之中的。再没有什么事情能比一个孩子带回家一只折翼的小鸟并帮助它恢复健康更慈悲的事情了。自然界提供了空前的机会，帮助开发孩子的观察能力、同情心、自尊和自立。努力用魔法召唤出你童年的“秘密”基

地吧——儿时，每当觉得不开心的时候最喜欢把自己藏起来的地方。对我来说，它是一棵橡树；对我的两个大儿子来说，那是我们屋后的荆棘丛；对我最小的孩子来说，它是我们社区的小河边。自然滋养着孩子们的心灵和精神，它用孩子们感觉最舒服的步调缓慢地变化着。一群孩子可以在水边度过好几个小时——看风景、在露出水面的石块上跳来跳去或者观察一群游来游去的鹅。坐在电脑前或按照计划表工作，不会让孩子变得更好。童年是珍贵的，它不是为高中、大学或职业做准备，而是一个短暂的无法替代的时段，在这个时段，孩子应该享受做一个孩子的特权。

开发自我意识：我是谁?

所有的孩子都会琢磨自己，但是想法会随着成长而发生戏剧性的转变：

4岁的孩子——“我是最好的歌手。”

9岁的孩子——“我唱得不错，但是不如我的好朋友埃米，她确实非常棒。”

5岁的孩子——“我能唱，但我绝不可能去卡内基音乐厅，这没关系。唱歌很有趣，但是数学和科学才是我最拿手的。”

学龄前期的孩子是生机勃勃的、积极的，不会被现实束缚，太以自我为中心，不会与其他人比较；学龄期的孩子，开始有逻辑性，以现实为基础，可以思考自己的能力，会与其他孩子的能力进行比较，通常一次一个维度地比较；青春期的孩子可以用复杂的、抽象的、基本上与成人相同的方式来思考。尽管小学阶段初期，在构建一个现实

的、多方面的、稳固的自我意识之前，仍然有很长的路要走，但他们已经开始了旅程。

到了小学阶段末期，大部分孩子都有了一种真实可信的自我意识和自我价值观。“学校还行，但我宁愿跟朋友出去逛街。我有点儿担心中学生活，但是需要认真做什么的时候我通常都能做到。我很擅长迎接挑战。总体来说，我觉得我是一个好朋友和一个好人。”这个10岁的女孩已经开始进入自我意识的开发阶段，她感觉良好，这是一个很好的开端。她洞察自我，意识到了自己的优点和缺点，有很高的、恰当的自尊，她的应对技巧在加强，并且扩展到包括自立、现实的自尊、职业道德和自信心等多个层面。

对“杰出”这个概念的偏见，导致的一个最不健康的结果是：当你期待在所有事情上都“杰出”的时候，要保持持久的、积极的自我意识，就会变得非常困难。听听这两个9岁女孩的心声有多么不同：

泰勒：呀，我的数学又得了C，爸爸妈妈会不高兴的，但是我已经尽了最大的努力了，数学对我来说真的太难了。我在班里确实属于聪明的，尤其是英语和历史学得很好。我猜这不算太坏。总体来说，我很聪明，我只需要在数学上再努力一些。这不会有太大问题，因为我长大了想当一名新闻记者，而不是计算机程序员。

格蕾丝：我不敢相信我数学居然得了C，我每天都学习到半夜。我爸爸说数学和科学是最重要的科目。是的，我英语学得不错，但他说这不会为我上大学加多少分。我真笨，我也许该放弃。

泰勒能看到自己的优点和缺点。这种勇于承认自己的缺点的能力是开发平和而又坚定的自我意识的关键。幼儿看待自己的观点是“全部都好”或者“全部都坏”。随着孩子的成长，他们越来越理解，做人是一件很复杂的事情，所以，他们必须在内心里，给各种关于自己的观点腾出地方来。泰勒和格蕾丝都在批判自己，泰勒关于缺点的认识并不

影响她的自尊，因为她没有把数学看得那么重要。格蕾丝没有区分开什么是对她重要的、什么是对别人重要的。结果，她很容易受到外界批评的伤害，严重影响了自己的自尊和自我意识。从她们形容各自父母的反应，可以看出为什么她们对于父母的依赖会有所不同。泰勒和格蕾丝都需要充分地开发数学能力，但是只有当她们觉得自己不是个失败者的时候，才能更自如地面对挑战。

孩子在小学阶段开发的“自我”是很多因素的结果：性格、认知的进步、情绪的发展、同龄人关系、推进这些能力发展的机会以及能获得支持的家庭环境。孩子形成自我意识时是敏感而脆弱的，父母应该注意到这一点。记住，每一个成长和进步的机会也同样暗藏着倒退和失望的潜在可能。小学阶段的开发可能非常不稳定，孩子或许能在某个领域很快地发展，而在另一领域却困难重重，这很正常。

归根结底，我们都希望孩子有一个生机勃勃的、理智的、真实的、宽厚的和增长的自我意识。我们设定合理的期望和极限，鼓励他们努力进取，让他们明白，当他们需要引导时，我们会接受并且不批判，用我们无条件的爱来帮助他们开发自我。

父母如何提供帮助

小学阶段的孩子在如何思考自己的问题方面有明显的认知局限。在小学阶段初期，他们还没有能力进行自我反省。让一个6岁的孩子思考为什么他会吃掉你为学校烘焙售卖准备的曲奇时，很可能得到这样的解释：“因为它们就放在台子上。”小孩子一定会好奇，主要是对外面的世界感到好奇，他们会像科学家一样仔细观察。他们对自己的内心世界几乎没有兴趣，直到他们认识到你对内心世界非常感兴趣。这是自我意识建构真正的开始。你关注感觉、想法、成就和违规，结果你的孩子也会关注这些事。在冲动的严峻考验中、在你的评价和回答中，孩子们开始开发自我。

让孩子建构一个与家庭价值观一致的自我，最关键的方式是，你有能力明确哪些行为可以接受、哪些不可以。你没法让孩子全盘考虑价值观的结果和反应，但是通过强化、训练、直接指令和以身作则，你完全可以向孩子示范这些高级的思维方式。无休止地跟小孩子讨论为什么他要这样做而不是那样做，通常是浪费时间。你的小孩子从街角的杂货店偷了一块棒棒糖是因为他想要，你的工作就是让他知道这种行为是不允许的，带他返回商店把糖还回去或者付钱。当然，你要告诉他为什么不能偷。但是实际上，他真正学会的是你的忧虑。渐渐地，在大量地回避你的忧虑的过程中，他会把你的规则内化，最后变成他自己的。

我们期望孩子知道什么对我们是最重要的，这种期望能帮助孩子开发出一个“故事”，来阐明他们是谁。如果每次孩子表现友好的时候你都能及时发现并且赞扬他，每次他不老实或小气的时候，你都批评他，你的价值体系就会逐渐清晰。如果父母能告诉孩子，自己有多么在乎他们，能够明确地向孩子描述，哪些行为和品质是他们最欣赏的，就能帮助孩子发展自我意识。房间里挂着的家人的照片、全家外出度假时拍摄的录像，都能起到制定家庭规则的作用。“看，你11个月的时候是这样走路的，你总是那么积极能干。”或者“记得我们那次去度假吗？你妹妹真的很怕水，而你帮助她勇敢起来，你是一个多棒的哥哥啊！”这就是孩子建立起一个能正确看待自己的优点、与家庭价值观相一致的自我意识的过程。

成为一个将心比心的人

你希望你的孩子是一个聪明的人还是一个好人？

我的同事丹妮丝·波普跟家长们谈话时常常提到这个问题。我第一次听到的时候，想：“哦，少来了，多聪明算聪明？多好算好？”我觉

得根本没有必要回答这个问题。这个问题不够典型，很愚蠢，只是个假设。我喜欢鼓动最神秘莫测的情节——如果孩子原本很聪明，长大后甚至有能力来解决世界的饥饿问题，但最后他却成了一个连环杀手——完全避免正视她提出的那种问题的核心。那么，我们最看重什么?

有一天，我接到小儿子微积分老师打来的电话。“我想你肯定知道这个，我只想打电话告诉你，杰里米是个多么好的孩子。我发现他没有一点坏念头。他对每个人都很好。”微积分老师？我知道儿子几乎从未通过微积分考试。但他的老师没有一句话是关于他的功课的，只说他的性格。在我超过28年的养育过程中，这是最让我开心的一个电话。这个电话告诉我，我做了我最看重的工作。这个电话也最终让我回答了丹妮丝·波普的问题。没错，我希望我的孩子聪明，但是对我来说，比任何事情都重要的是，他们是好人。所以，他们没有或鲜有坏念头，他们是友好的。

我也发现，这两者确实有区别，与“好人”相反，我们大部分人对孩子成为“聪明人”注入了更多的心思。我们密切地关注孩子的学业进度（有时是强制性的），我们翻阅学习进度表，关注考试分数，找老师了解孩子的学习情况，找课外补习资料，必要时还会请家教。我们找不到为鼓励孩子成为“好人”而设计的特别的亲身经验（让孩子花几年的时间去发展中国家修建一个净水厂以丰富他的简历，这不算），我也没有听到谁会请家教来提升孩子的性格的。

尽管如此，我们所有人都希望孩子成为好人。我们希望他们友好而细心，能够表达对别人的关心，能够看重诚实和正直。我们希望孩子无视恐吓，希望他们能参与公益，质疑不公平的待遇，像考虑自己的需求那样为别人考虑。我们知道友好和共情对他们的友谊、亲密关系和最终的工作表现都有利。为了让友好、同情心和共情成为孩子自我意识的一部分，我们应该像对待学业和体育表现一样，投入同样多

的努力（我建议更多）来强化孩子的这些品质，并且在家为他们作示范。当我们“留意”到孩子在小事情上的好行为时，如跟朋友分享曲奇，帮助弟弟妹妹解决数学问题，我们会发现，其实，强调当一个好人应该是每天的练习。这是期望和鼓励好行为的微小形式，日积月累，就会把孩子培养成一个好人。

很多鼓励孩子学习的方法是合理的、直接的：了解孩子的兴趣和能力，强调努力和进步的重要性；赞许孩子深入地学习，而不是只注重表现。但是我们如何知道孩子是不是有更强或更弱的共情能力？我们如何帮他们磨炼这些技能？恐吓行为的激增发生在小学阶段，有3/4的学生认为这是一个问题，1/3的孩子受过恐吓。这点说明，即使我们加以监督，我们对基本人文价值的教育也不像基本学业教育那么成功。在孩子的成长中，共情跟很多方面有联系。例如，共情能力高的孩子更容易交到朋友，在同伴中更受欢迎，更加可爱，往往被老师看作特别能干的学生。虽然儿童开发专家常常把5~11岁称为是“学年”，但它们同样是建设性格基础的时期。这种基础建设不仅发生在校内，还发生在校外。共情能力是童年的关键能力，也是孩子最终会成为什么样的人的关键能力。让我们看看一些能够帮助孩子开发共情能力的方法。

父母如何提供帮助

当我打电话向儿子的朋友询问校内恐吓问题时，这个10岁大的男孩正坐在他妈妈的车上。我的儿子大一些，一些我记得很清楚的侮辱事件现在升级了。“土包子”曾经是一个很尖刻的侮辱，现在却常常出现在流行的电视节目秀中，或《时代周刊》年度人物候选人的口中，这个词带来的剧痛已经没有了。但我从中学时代起就住在这个社区，离小学也就几个街区远，我知道嘲笑和脏话在那里依旧猖獗。但我儿子的朋友想不出一个“脏”字，不是因为他妈妈就在他旁边，而是因为他根本不知道。我鼓励他思考，最后，他能想起来的最坏的词是“傻

瓜”。他告诉我他的学校里“没有恐吓”，在那里，任何违反这条政策的行为都关系到原则问题。

这个男孩所在的学校是一所优秀的犹太教学校。学校有一套有效的“反欺凌计划”，校方不仅非常重视学业，同样也重视学生性格的培养。这一点与很多教会学校是一样的。而且，他们的父母估计不会像我那样在“聪明还是好人”问题上纠结。他们自己的生活中已经包含了很多方面的社会承诺，有宗教信仰作为坚实的基础，而且我相信，父母有怎样的行为，孩子就会有怎样的内在价值观。他们很清楚地承诺，孩子在性格方面将得到很好的教育，就像在数学和科学上一样。他们有高标准，无论是邀请谁去生日会，还是为一份历史报告付出多少努力。

性格是很多因素的结果，包括基因遗传、性情、机会和教养。有些因素是不可控制的，但是教养是我们能控制的，所以，这里有一些经过充分验证的办法可以帮助你促进孩子共情能力的开发。

指出孩子的行为对他人的影响

当你在院子里等着接8岁的孩子放学的时候，你听见他嘲弄自己最好的朋友：“你总是最后一个被选上，这不足为奇，你是个笨家伙，连我都不愿意选你到我这一组。”压着怒火，你催促孩子上车，然后愤怒地质问：“你怎么了？詹姆斯是你最好的朋友。”你儿子茫然地从背后看着你。

虽然没有人发现自己的孩子是残酷无情的，但是你儿子不能将心比心、缺乏共情能力是有原因的，现在正是一个非常好的教育他的机会。孩子很自然地以自我为中心。如果一个朋友，哪怕是好朋友，在球场上断送了一次接球机会，那么他会觉得自己在这场游戏中羞辱朋友是公平的。为什么？因为小孩子很难站在其他人的角度看问题。常常他们做得最好的就是站在自己的立场上看问题。他们

自己的立场告诉他们，这场球赢不了了，因为有人接球失误。只有我们教他们如何共情，他们才会学会共情。我们需要常常问孩子：“如果……你会怎样？”共情和其他技能没什么区别。我们需要给孩子提供练习共情的机会，需要“拉住”孩子让他们擅长这个。在这个年龄，为你的孩子的行为而感到骄傲，这就是让他们变成友好的人的最佳动力。

谈论道德问题

一周中大部分晚上的时间需要跟孩子共进晚餐，很重要的原因之一就是，这是一个讨论问题的好时机。研究表明，父母鼓励孩子思考别人在不同情况下的感受，能帮助孩子增强共情能力和道德感。一个好的道德指南可以成为一个人生命中强大的部分。常常严肃地讨论良好的道德，孩子会知道你认为这是生活中重要的一部分，是他们需要注意的一部分。当讨论内容与孩子的生活有直接联系时，讨论的效果最好。在这个年龄，跟他聊华尔街的责任远不及跟他谈论在数学考试中抄袭他人答案的孩子的责任有说服力。给予热情支持的、反复的讨论和鼓励孩子独立思考是最好的方法。仅仅是提供信息或说教，效果相去甚远。

给孩子创造大量的练习共情行为的机会

如果有机会，让孩子跟你一起参加社区服务。捐献或整理衣服、做饭或分发食物、探访老人或穷人，都是很好的机会。这能让孩子知道，越过自己的需求思考问题是生活中一个很好的、值得期望的部分。这些机会也能帮助孩子发现自己的价值。无论是两岁的孩子给她的娃娃唱歌，还是10岁的孩子教一个小点儿的孩子如何挥杆击球，孩子总是希望自己像他们的父母。最终这些孩子长成年轻人，更有可能为社会正义承担责任，为有价值的事业而工作。有调查显示，这样的年轻人的父母，毫无悬念地都是一些忠于社会道德行为的“优秀”模范，他们常常会把孩子纳入相关的讨论和行动。

记得玩

对孩子来说，玩是最有效的学习动力，对他们的认知开发是如此，对他们的身体和情感开发也是如此。事实上，玩对孩子的健康成长必不可少，被国家认定为每个孩子的权利。的确，小学低年级的孩子看起来似乎比高年级的孩子玩的时间更多。但是当学业要求、课外活动、高科技产品越来越多地侵占了玩的时间，玩这个童年时代最主要的活动被终止了。在很多学校，甚至连休息时间都被占用了。就像一个观念错误的校长宣称的："我们决心要提高知识水平，不要让你们的孩子吊在猴杆上。"唉，这个错误是多层面的——身体的、情感的和社会的，除此之外，它之所以是错误的，是因为孩子有资格享受童年。在我们这个教育水平高、工业化程度高、资源充足的国家，本质上来说，为了"跟上"我们的需求，而忽视孩子健康快乐最重要的促成因素，显示出我们对孩子成长基础的严重误解。生命中每一个阶段都是在前一个阶段合理完成后才继续的。成长是脚手架，孩子准备开始下一段的行程，是因为他们成功地爬上了前面的那个架子。就像孩子最先学会爬，然后站，然后走，然后奔跑。

7岁的泰勒和约翰课间在操场上玩"追逐"游戏。虽然这个游戏看起来就是简单地消耗卡路里（其实仅就这一点也值得推荐），但它同时也是一个高度复杂的社会交易。为了能让游戏继续，每个男孩都必须愿意既充当追赶的人，又充当被追的人。换言之，两个孩子为了参与到游戏中，都必须愿意合作。追逐是一个互惠的行动，当其中一个男孩停止报答的时候才结束。这种互惠的玩耍是学业成功的强有力的指标，就像共情和合作能力。男孩需要大量打打闹闹的游戏，因为这能帮助他们控制进攻。你可以跟朋友摔跤，如果你把他打得一塌糊涂，几乎可以肯定，他再不会起来跟你摔跤了。一个男孩学习在游戏中控制自己的进攻，会让别人觉得他是一个"好朋友""跟他玩很有趣"。这只是玩能帮助孩子明确自我的多种方法之一。

过去20年间，孩子们每天失去了两个小时的玩耍时间，大部分是无组织地玩。正是无组织的玩耍能给孩子提供大量引起孩子好奇心、激发创造力、提高自觉性、加强主动合作的机会。在无组织的玩耍中，孩子必须协商、必须找出解决不同意见的方法，他们必须合作，制定规则，最重要的是学习如何“按规则玩”。作为每个孩子日常生活中基本规律的一部分，无组织玩耍为社交能力奠定了基础。玩的时间变少的原因并不令人惊讶。让人惊讶的是，一心想帮助孩子“达到成功”的父母，却忽略了可能是最有效的推进成功的方法。别忘了，是无组织的玩耍刺激了想象力，想象力又是创造力的基础，而且，最终会转化成创新能力。拥有这些技能，孩子在21世纪全球化经济中很可能会广受欢迎。

为什么我们会低估玩的重要性?

◎当孩子沉迷于眼花缭乱的高科技产品时，我们犹豫着要不要打断他。虽然我们大部分人对“屏幕时间”都有点儿抵触，尤其是电视时间，我们却不愿意限制被我们认为“有益的”的电脑时间。父母担心孩子跟不上这个“数码时代”，把缩短使用时间当成是潜在的阻碍。的确，玩“愤怒的小鸟”与在电脑上做一个家庭剪辑是有区别的，但是这两样都占用了无组织玩耍的时间。

◎幼年时代看起来有那么多东西需要学习，父母不愿在与教育无关的事情上浪费任何时间。户外，是自由的，却很少被认为是学习环境。但实际上，它是孩子们唾手可得的最重要的学习环境。“出去玩”可能会让孩子离开母亲的羽翼，但它同时会鼓励孩子学习如何跟自己的小伙伴打交道，同时知道如何欣赏自然界。任何教育玩具都不能与在小溪里水和肆意地在田野探险相比。我不太记得三四年级的事情，但是我却记得与最好的朋友莱斯莉在一起的时光，每天放学，我们一起走回家，在街角的杂货店买些红色的开心果，然后坐在我家屋

后一块空地边乱糟糟的灌木丛下，一边吃一边梦想将来自己会成为什么样的人，那些果实把我们的手指都染红了。

◎我们自己已经忘了怎么玩。如果我们自己都不知道怎么玩了，怎么能让玩看起来像是好生活的必要组成部分呢？我们大部分人都太匆忙，被忙碌的生活淹没了，我们忙于各种事务，忙于为他人做嫁衣，无法为自己寻找任何“玩的时间”。

一个沮丧的年轻妈妈来到我的办公室，她是一个儿科肿瘤专家，因为她的时间和精力已经无法满足太多的要求，她崩溃了。我们讨论的所有选择都是关于后勤的。她的有效工作时间是几个小时？两个孩子多大时，她才能返回全职工作？她的丈夫可以作为替补，承担一些孩子课外活动的职责吗？我感觉我们需要在办公室的墙上挂一块写字板，这样我们就能画一个流程图。我突然想到，其实没有人能够满足所有人的期望，每天的每一分钟都为他人的需求而活。这就是为什么这么多年来，我遇到那么多妈妈都会从私下的罪恶感里寻找快乐，从可卡因到酒精到暴饮暴食：这些事情能很快做完，在超负荷的一天里，只占用很少的时间。

专家建议，孩子每天应该有两小时的无组织玩耍时间，而不是每个小时都是被计划好的。当孩子玩的时候，你可以拿出其中一半的时间自娱自乐——做做手工、读一本小说、看购物手册、去户外坐一坐、跳舞。如果这种“玩”也让你困惑，不妨回想一下你的童年时代，想想那些你花了时间并且享受的事情，然后再来试一试。就像影响孩子的其他行为一样，没有什么比得上一个好的榜样。如果你重视玩，你的孩子也会。

父母如何提供帮助

解除障碍

限制孩子坐在屏幕前的时间。在小学阶段，可能是每天不超过两个小时，包括所有的屏幕：电视、电子游戏、计算机、智能手机等。同时，无论你的孩子玩的是哪种电子玩具，他玩的时候，你读自己的书。

鼓励孩子在户外玩耍

慢慢地放手。如果你在一个安全的社区，而你的孩子也显示出足够的自我负责的能力，那么孩子9岁左右，你可以让他自己出去玩（不需要你在一旁监管）。如果他们听到召唤就回来、按照指示行事、能安全地过马路，那么他们就有足够的能力穿过社区。如果你还是觉得紧张，跟当地的警察谈谈，他能给你关于附近社区安全的客观的观点。在孩子13岁以前，容许孩子自己出去玩，哪怕仅仅是在社区里逛逛，这样的想法让很多父母感到很不安。请正确地看待问题，美国青少年发生性行为的平均年龄是17岁。让我们现实点儿，我们的孩子从第一次自己穿过马路到需要一个避孕套还有超过4年的时间。

远离“教育”玩具

它们实际上并没有教育意义。

不要过度安排你的孩子

可以理解，课外活动是一个帮孩子积累经验的好方式，可以保证他们在放学后有安排，尤其是父母都工作的时候。但是戴维·艾尔金德（David Elkind），孩子健康成长的教父（好吧，实际上是内行）说这个年级的孩子需要的最多的是三种课外活动——一个是社交方面的（童子军、教堂的青少年活动），一个是体育方面的（少

年棒球联合会、跳舞），一个是艺术类的（钢琴课程、画画）。玩美国职业棒球联盟电子游戏不算一项体育类活动。总体来说，在这个阶段，课外活动不应该是每天的活动。

被过度安排的孩子常常显示出有压力的迹象，尤其是身体上，比如头疼和胃疼。如果你的孩子抱怨说有类似的征兆，让儿科医生给他检查一下。如果一切正常，仔细看看他的计划表，然后和孩子一起精简计划。精简的一个方法就是，让他把所有课外活动按重要程度来排序。你可能会发现你以为他喜欢的足球运动，其实排在后面。保留他的头两个兴趣，暂停其他的。

小学阶段教养指南

注意孩子自我批评的方式

“克瑞丝不喜欢我”与“每个人都讨厌我”是非常不一样的。如果孩子有学习能力缺失或注意力问题，父母需要特别关注。如果孩子的自我批评明确合理——“数学很难”“我读的时候错了太多”，或者“我总是最后被选上”——第一件事就是要评估他说的是不是事实。偶尔一两句自我批评不需要担心，孩子有时很戏剧性。提醒孩子很少有人擅长所有东西，强调他的优点，耐心地教他。如果你不确定，可以跟他的老师谈谈，确认一下他的自我批评是否正确，还是因为他有不现实的期望。如果他是正确的，请老师给点建议。可能他需要多作一些练习，或者需要找一个家庭教师，直到他跟上学习进度。

孩子断言自己没有价值的时候，父母需要一个不同的干预方法。一旦孩子感觉自己不好，会很难改变他们的观念，尤其是他们

已经得出了这样的结论。仅仅指出他们的优点是不够的，他们需要更多的鼓励。虽然这样帮助孩子找回对自己的真实评价，是一个良好的开始，但是，跟治疗专家一起工作是让孩子返回正轨的最快的方式。孩子觉得自己没用是一个危险信号。

不要跟别的孩子比较

这个年纪的孩子热衷于比较，他们什么都比，尤其是学习表现、体育能力和受欢迎程度。这使得一些表现很好的孩子感觉很好，而更多的孩子只会感到不好。老师和父母都有意无意地在孩子的同学、兄弟姐妹、其他同龄人和其他家庭成员之间作比较。“你姐姐都拿了A，你为什么不行？”“如果你的数学跟不上，你和你的好朋友戴伦，就不能在同一个数学小组了。”“艾玛和杰西卡有那么多的好朋友，你能不能努力更友好一点儿？”虽然这种比较很伤人，但孩子常常会说，父母表现得很失望、生气或沮丧时，更让他们感觉不好受。孩子会极大地改变对父母的情感，如果你因为他不能击中球、没有被邀请去别的孩子家过夜、没有进入最好的阅读小组，而对孩子感到失望，那么你的表现足以告诉他们，他们没有达到你的期望。当开始学习一系列新东西的时候，最有效的方式就是鼓励，为孩子的努力和提高而鼓掌。虽然承认另一个孩子擅长某些方面也没错，但是要让孩子知道，不管他们是第一名、第四名，还是最后一名，你都爱他们。

不要把孩子关进鸽子笼

孩子命中注定要探险。在养育孩子的过程中，最令人困扰的倾向是早期专业化。这会过早地剥夺孩子的选择权。你有运动天赋的孩子8岁就加入了巡回赛队，的确是魅力十足。但这意味着每个周末你都在路上（发霉的汽车旅馆都数不过来了），而你的孩子永远没

有机会知道他是不是更偏爱音乐、会不会是一个痴迷的小博物学者或者一个崭露头角的艺术家。甚至当我的孩子大一些，已经能明确地看出他们的爱好和天分时，他们还抱怨我过早地把他们分类了。我的二儿子迈克，他生活中大部分时间都泡在剧院里，不像我常常形容的——他是一个“有创造性的孩子”。在某个寻常的时刻，当我们的孩子成为我们的老师，他对我说：“如果我是有创造性的孩子，那么我不可能是聪明的或有经验的孩子，但是我都是，而且还更多。我就是我，把标签去了吧，妈妈。”

想想你给你的孩子贴的标签：你是好女孩、不随和的孩子、友好的、小气的、漂亮的、负责任的等。想想这些标签是怎么影响你们的自我意识的，无论是作为成人还是孩子。我的一个病人在家里是个“自私”的孩子，主要是因为年幼时，她贫穷而依赖感强的妈妈，总把她走向独立当成是自私而打断她。“你怎么能这么自私，明知道我一个人在家还跟朋友去玩？”作为成人，这个妇女实际上奉献了她的生活来“证明”她不自私。她送给家人和朋友其实她远远负担不起的礼物，加班加点地做社区工作，当朋友有困难时她是“万事通”，一点点放纵都会否认自己。尽管如此，她还是觉得自己自私，当她发现自己躲在车后面吃一个冰激凌圣代，都会担心有人说她“自私”的时候，她意识到了问题，于是来找我。这就是标签。

* * *

对父母和孩子来说，小学阶段充满了惊奇的感受。昨天还拉着我们的手，请我们帮助完成简单的任务的孩子，现在却渴望自己动手。虽然我们仍旧是小学阶段的孩子们生活的领导和中心，但是显而易见，我们知道他们正走向分离、独立，创造独一无二的自我。我们很幸运地见证了他们的第一步，希望用各种深刻的方式了解我们的孩子，支持他们，其实也是支持我们自己，为我们陪伴孩子进入困难重重的中学阶段做好准备。

1. 六七岁的小男孩和小女孩是互相敌视的。美国小男孩的俚语说女孩身上有虱子（cooties），跟女孩走太近就会招虱子。——译者注

第四章　初中阶段的任务：11~14岁

当孩子升入初中，似乎一夜之间就从一个可爱的小孩子变成了脾气暴躁、令人讨厌的“预备期青少年”，世上会有对这种意料不到的变化不感到意外的家长吗？我们大多数人都在为跌宕起伏的高中阶段作准备。我们的文化认为，青少年都是棘手的孩子。当你12岁的孩子要求上网的“隐私权”，坚持穿凸显身材的紧身吊带，对你提出的去看爷爷奶奶的建议翻白眼的时候，我们大部分人都会想，我们哪里做错了。我们没错。但是，我们并没有像对待孩子的童年，甚至未来的青春期那样，投入热情和兴趣去理解这个阶段孩子的发展特点。

初中学生不像小孩子那般可爱，也不像高中生那样迷人。他们身材瘦长，满脸痤疮，经常闷闷不乐、独来独往。而在这个时期，许多父亲只是视而不见，待反应过来，青春期已然结束。这个时期对我们的情感要求尤其强烈，但我们有时缺乏想象力，而无论养育小孩子还是大孩子，这种想象力都非常有帮助。然而，从强烈的好奇心来看，十几岁的孩子才是最有趣的人。

我对你的处境感到同情。但是，让我们先谈谈初中学生需要面对什么。典型的初一女孩在适应身体变化的同时，还要努力掌握图形计算器，一边还留恋着自己的洋娃娃，一边又要应对学校里难以驾驭的、常常是被滥用的等级制度。低年级的初中男生常常被高年级男生恐吓；而高年级男生发现自己开始被女孩关注，但他们通常觉得跟同性朋友在一起更安全。男孩开始变声，他们会偷偷测试自己不可预知的声音，生怕一张嘴就被尖厉的声音背叛了。他们的整个生理都在敦促他们动起来，但他们却不得不长时间静静地坐着。

对这个年龄段的孩子来说，我们现行的教育体制很大程度上是一种痛苦，那些被论证了的初中学生所需要的，如充足的睡眠、灵活的学习时间、加倍的休息、安静、恢复体力的时间，都被忽视了。此外，还有混作一团的激素和大脑的变化，还可能被扯入一系列难题，如性、毒品、学业压力，这些问题本该是有更多应对技巧的高中学生所面对的。仅仅是在刚升入初中时的过渡阶段，研究人员就记录了一系列的消极影响，包括成绩下降、不稳定的社会关系和自尊减弱。鉴于此，你应该很清楚了，为什么初中阶段可能是孩子成长过程中最困难的转变时期。

人生中的每一个转变，无论多么受欢迎，总是弥漫着既期待又焦虑的气氛。显然，升入初中的转变也不例外，这不仅影响了孩子，还影响到了整个家庭。科学早就告诉我们——女孩十一二岁，男孩十三四岁，会达到青春期早期失衡的巅峰。我们期待的是什么？充满戏剧性的生活？尖叫比赛？嗯，有时候也许是。但是对于我们与初中孩子在家的那些标准而又不太愉快的对话／对抗，最常用的词是争吵。而这些插曲，与数十年来若隐若现的“代沟”问题带来的压力相反，大都是一些普通的问题，比如宵禁、穿着、保持房间“整洁”的最低标准，而不是实质性的问题，如价值观、教育或职业选择。

是的，初中孩子与父母之间多半是冲突越来越多，亲子关系越来越疏远。于是，家庭自身进行重组，试图适应每个人的需求变化。对分离、隐私、重新自我评估的需求，让孩子的自我意识陷入混乱。当期望对双方来说都有挑战时，冲突就最可能涌现出来。例如，我们大都习惯了我们讲话时，孩子能认真听。“亲爱的，帮我把那个杯子拿过来。”接着是，“当然可以，妈妈。”这样的情景已经持续了许多年。而在青春期早期，这样的对话可能会变成：

妈妈：宝贝。

杰西卡：别再叫我宝贝了，我讨厌这个称呼。你干吗不停止？

妈妈：好吧，抱歉……

杰西卡：（打断妈妈）如果你觉得抱歉，那干吗不停止呢？

妈妈：我们重新开始吧。你能帮我把杯子拿过来吗？……

杰西卡：（打断妈妈）你离杯子的距离跟我离它的距离是一样的，为什么你自己不拿？

妈妈：因为我正在做饭，而且……

杰西卡：（再次打断）你知道，我不是你的奴隶。

这种情况下，妈妈会生气，或不敢相信自己的耳朵，伤心地叹着气自己去拿杯子。但这究竟是怎么了？这段对话（确切地说是一系列被打断的谈话）不是关于杯子的；而是关于谁在发号施令，谁才是主导。妈妈先前与杰西卡的关系，是以妈妈为主导建立起来的亲密和协作的关系，妈妈对此很满意。而现在，杰西卡却想重新定义这段关系，不再是妈妈的权威和女儿的顺从。但是，初中生缺乏用新方法来定义自己的经验，这让她的尝试变成了让人无法忍受的坏脾气，善意地来说，同样相当令人痛苦。

权力斗争是青春期早期的重要部分，逐渐长大的孩子想要更多地控制自己的生活轨迹和生活细节。从穿着、音乐、宵禁，到学习成绩、交朋友，各种冲突几乎涵盖了他们生活的各个方面。但是，在青春期早期，孩子们第一次努力想要被认可为“大人”，但他们用的却是不成熟的行为方式，如抱怨和打断别人。不幸的是，就像上面的例子，冲突最后往往不是通过合作和妥协，而是通过屈服来解决的。经过一整天漫长的工作，妈妈通常太累了，不想再被扯进一场争执，于是简单地举手投降。这或许解释了为什么在青春期早期，精神健康受到消极影响的其实是父母，而不是孩子。在忍受他们的坏脾气的人当

中，妈妈首当其冲，而有报告显示，与爸爸相比，这个时期的孩子跟妈妈待在一起的时间更长，交流更多，也感觉更亲近。妈妈跟孩子有更加紧密的关系——无论是更好还是更糟糕。

多年来治疗各年龄段青少年的经验告诉我，对待这个年龄段的孩子，需谨记“少即是多”的原则。治疗师很容易找到理由让自己仅仅是倾听而不是直接跳到解决方案。当孩子一门心思纠结于某些他认为至关重要的问题，例如参加舞会时穿错了鞋子时，这种特别的立场很有帮助。这样你就不会被拖进他们戏剧般的生活里，而当他们真正需要你的时候，你却筋疲力尽了。想象自己是一个社会学家，保持距离，发掘真相。解决初中阶段的孩子所面临的大部分戏剧性的危机，确切来说是对他们的一种挑战，他们需要增强自己的信心。把你的精力放在那些真正超过孩子掌控能力的事情上——如被恐吓、性骚扰、性操纵。

进入初中的孩子，将在短短几年内，成为一个完全不同的生物——青少年。要让这种转变更加稳固，都有哪些主要任务要做呢?

飞跃青春期

日常生活

◎上初三的布兰登跟同学一起穿过操场去吃饭。他比其他男孩高出差不多30厘米，很容易让人误以为他是实习老师。他不仅个子高，还有年轻人的体格：发达的肌肉、宽阔的肩膀、紧实的臀部。他下巴上残留的胡茬说明他还没掌握刮胡子的技巧。但是他充分显示着“男子气概”，而且很明显，他周围有一群女生围绕着，跟他聊着天，想引起他的注意，似乎很高兴布兰登能在她们中间。

◎泰勒跟布兰登一样，都是初三的学生。他是班上的“小矮子”，看上去还是个小男孩。他和另外一两个看起来也没开始发育的孩子一起，坐在操场一角，靠着书包看书。他的大部分男同学都狼吞虎咽地吃完午餐，迅速投入到运动中，投篮、掷球，通常是杂乱无章地玩耍。泰勒一直靠着背包没动，直到上课铃响起，才返回教室。

◎艾希礼上初一。现在才上第一节课，可她有点儿迫不及待地想给她的好朋友汉娜看看自己的新文胸，以及几乎填满罩杯的胸部。班上大部分女孩都已经穿文胸了，艾希礼一直非常期待这一天。当老师转过身在黑板上写板书的时候，艾希礼靠近汉娜，用上臂挤压着胸部，自豪地向前拉开T恤衫。汉娜迅速瞄了一眼，然后用惊讶的语调问：“这真的是你的吗？”艾希礼能感觉到红晕从她令人失望的胸部一直蔓延到了脸上。

青春期的许多问题之一就是青春期是不可避免又不可预知的。有些女孩的乳房8岁就开始发育了，而有些到13岁才开始。月经初潮通常是在10~16岁之间。同样地，男孩可能10岁就开始发育，也可能16岁才开始。这些差异都是正常的，但却会引发心理和情感上的完全不同的结果。

来看看发育较早的布兰登。像布兰登这样的男孩往往比较受欢迎，自我感觉良好，而且通常是快乐的。然而，在青春期，比起比他们发育晚的同龄人，他们往往容易陷入更多的麻烦，更容易滥用药物。当然，这不是说如果你的儿子发育得早，就会变成一个少年犯。然而，确保那些早发育的孩子跟同龄的孩子在一起玩，是个不错的主意，因为大一些的孩子，更可能把性和毒品介绍给他们。

因为布兰登看起来比他的实际年龄要大，所以他会被贴上“领导”和“责任”的标签。有趣的是，这可能会让他今后有一段很好的“婚姻”，因为像布兰登这样的男孩通常都会成长为一个负责、合作和自律的人。但另一方面，研究也表明，太多、太快地让孩子承担责任，可

能会干扰他成为一个自信的人。父母应该记住，即使13岁的他看起来像个男人，他也还是只有13岁，需要正确地对待。生理上的成熟不代表情感和认知的成熟。

泰勒属于青春期发育的另一种情况。虽然晚熟在青春期对他来说会是个问题，但很有可能会成为他进入成年期的有利条件。虽然在青春期早期，他不太可能成为班里最受欢迎的孩子，但是，一旦赶上来（他总会赶上的），他可能会更有求知欲，显示出更强的社交主动性，也许更重要的是，不管是在青春期后期，还是成人期，他会有更好的应对技能，比他那些先发育的同伴们更为成功。这些压力都会促进孩子的成长，有证据显示，对孩子来说，延长童年期要比提前进入青春期更有益处。甚至仅仅是一两年，孩子晚一点儿面对社会、生理和性方面的压力，似乎就能有更多的时间为青春期早期那些强烈的需求做好准备。在认知、生理和心理发生巨变的过程中雕琢自我意识，任何额外的没有压力的瞬间都会让孩子们受益。

艾希礼有着初中孩子标准的自我意识，使得她在消极的对比中很容易受伤。虽然这个时期的孩子在我们看来有些喜怒无常，但研究显示，导致这种情绪的主要是环境因素，而不是“汹涌的激素”。汉娜对艾希礼的胸部发育表示惊叹，按理说，艾希礼会因为朋友的羡慕而振奋，蹦蹦跳跳地回家去。实际情况却相反，那天晚上，艾希礼的父母发现她在卧室里哭泣。问她为什么伤心，艾希礼很可能自己也解释不清。“我不知道。”她会哀号，关上房门或把头埋在被子里。事实上，艾希礼很可能对自己的难过无能为力。在这漫长的一天里，艾希礼可能经历了多个情绪变化，有太多的事情需要跟进和记住，这种情绪变化一定程度上是因为她正处在青春期，但更多地取决于她都参与了哪些活动、她在个人关系中是否顺利。父母不仅能在孩子青春期时做得很好，成年期也一样。共情、表现出兴趣，不要过分担心这些不稳定的状态。艾希礼第二天早上醒来可能还是不高兴，又或者会变得愉快，或者已经忘记了昨天晚上的情绪问题。

早熟少女的弱点

随便翻开一本杂志，例如《17岁》（*Seventeen*）《青少年时尚》（*Teen Vogue*），甚至《女孩的生活》（*Girl's Life*）（针对10岁以上的女孩的杂志），看看里面的女孩。她们年轻、时尚、浓妆或淡抹、衣着华丽。但是最重要的是，她们都很瘦；消瘦，瘦得让人不安，瘦得可怜。美国中产阶级女孩定义的完美身材是身高1.7米左右，体重约50千克（在医学上是体重过轻）。

事实上，一般来说，健康的少女身高若1.63米，体重应在50~62千克之间。所以，当青春期少女越来越敏锐地意识到自己的身体变化的时候，她们被大量所谓完美身体的图片冲击着，而这个完美的标准很可能把她们送到医生那儿去。

女性进入青春期预示着体重增加，尤其是脂肪的增加，而不是肌肉。所以，那些先进入青春期的女孩会发现自己体重增加，和朋友们看上去明显不同。早发育会引来其他女孩，甚至一部分男孩的崇拜，与此相对，当其他孩子都渴望发育的时候，这些早发育的孩子会觉得自己“与众不同”。大多数情况是，她们觉得自己不再“瘦”了，她们跟新的身体形象斗争，而且，过于频繁地进行不必要的节食。

正如我们看到的，早发育会带给男孩最初的益处和今后一些潜在的挑战。研究人员发现，发育早的女孩不仅在青春期风险会升高，在成人期也一样。想象一下，如果你在小学五年级或六年级就发育了。上初中后，有比你高两三个年级的男孩吸引着你。你的女性朋友都还是小孩子的模样，如果你恰巧在一个“小集团”盛行的学校，你会发现自己被孤立了，因为你不再“瘦”了，还有很多大男孩追求你。毫不意外地，这种情况下的女孩易陷入学业成绩不佳、自尊感低、焦虑、沮丧、饮食失调和恐慌的状态中。就像早熟的男孩，早熟的女孩同样更容易卷入犯罪、药物滥用和过早的性行为。

父母需要记住，我们的孩子生活在一个特定的文化背景里。在德国，女孩不以瘦为美，对性的态度也没有那么摇摆不定，早熟的女孩受到各方面的支持，他们强调个性而不是身体发育，避免让她们经历与年龄不符的事情（例如，参加大孩子的聚会），保持无冲突的家庭关系（这对所有青少年来说都是好事，尤其是那些已经感到压力的），这些做法对早熟的女孩都是有益的。有趣的是，早熟的女孩在女校似乎享有一定程度的心理和情感保护，在男女混合的学校却不明显。

在这个不可预知的阶段有什么是可以预知的?

我们需要谨记，大多数孩子都可以很顺利地度过青春期。是的，它是一个高负荷的时期，即使是对于最坚定的孩子和他们的家庭，青春期也是一个巨大的挑战。但是最终，孩子会适应自己发育的身体，父母也会适应经过调整的亲子关系。虽然孩子在青春期的生理变化过程千差万别，大家所说的“平均”或“通常情况”其实是没有意义的，一些孩子甚至在别的孩子还没开始发育前就完成了青春期的发育，但青春期的心理和社会影响几乎是一致的。也就是说，不管孩子的青春期是从8岁开始的，还是从14岁开始的，我们都能预见，先前温和的孩子会变得情绪化、困乏、孤僻，来自同伴的哪怕是最微不足道的言行也会对他们产生深刻的影响。平均来说，青春期大约持续3年。虽然你觉得它好像没有尽头，但其实，青春期只是一个暂时的状态。

父母如何提供帮助

12岁的麦迪逊刚放学，默默地走进家门。从她耸起的肩膀、呆滞的眼神和拖沓的脚步，你能感觉到她心烦意乱。虽然她告诉你作业做完了，但是与女儿仅仅就这一点点交流，让你感觉不舒服，尤其是她正经历第一次月经。所以你叫住她，希望她能信任你，就像几个月前那样。你们的谈话可能会是这样的:

妈妈：你还好吧，麦迪逊?

麦迪逊：很好。

妈妈：你看上去有点儿不高兴。今天在学校发生了什么事吗?

麦迪逊：没有。

妈妈：我知道今天有一场艰难的数学考试。你考得怎么样?

麦迪逊：我不知道。

妈妈：（开始有些绝望了）哦，如果你不知道，那谁知道?

麦迪逊：我不知道。

任何一个初中孩子的父母都知道这段对话将如何继续。妈妈会继续盘问，而麦迪逊则越来越词不达意。似乎在一夜之间，父母与孩子的谈话，从对话变成了独白，如果是这样，父母怎么跟孩子谈论青春期那些敏感的话题，如乳房发育、射精和性欲呢？如果孩子的回答永远是几个含糊的单词和短语，作为父母又怎么帮助他们管理生活中可能是最艰难的转变呢?

事实上，与初中阶段的孩子谈论青春期和性是必需的。他们需要知识、支持、共鸣和指导。但是，如果他们真的需要，麦迪逊为什么要打断妈妈的谈话，妈妈到底要怎样做才能接近那些敏感的话题?

让我们暂时从麦迪逊的角度来想一想。无论在学校是什么困扰了她，那都是她的“私事”。这个年龄段的孩子对于保护隐私常常很警惕，这是他们迈向情感独立和提升自立能力的第一步。小学阶段那种急于分享的自我意识（“妈妈，今天我们有体育课，老师说我跑步很快。”）已经被不确定的自我意识所取代（“我来月经了，没法在体育

课上换衣服，要是有人发现了会怎样？”），麦迪逊回到家没有向妈妈寻求帮助，或是打算跟妈妈讨论一下白天的事件。这件事她会自己解决，或许她的女性朋友会帮助她。妈妈善意的询问反而被当成是刺探。过去，我跟我儿子交流的时候，立下一个规矩，如果我连续得到三个回答是“很好、没什么、随便”的话，就终止“对话”。（仔细回想一下，其实得到其中一个或两个这样的答案我就会停止。）当谈话变成了 唆的提问和含混的回答时，这种方法有助于保持幽默感。

12岁了，麦迪逊能从互联网、媒体以及她的同伴们那儿听到各种关于性的话题。虽然她们很可能已经在谈论“做爱”或“口交”，但事实上，她对自己身体发育的知识还是零零碎碎、不完整的。一些来我这里咨询的女孩告诉我，她们从各个地方搜罗关于月经的基本知识，从网络到卫生巾的包装。很多青春期的孩子都太爱冒险，却又太缺乏知识。很多性教育课程探究的重点常常都忽略了像情感和社会现实这类同样紧迫的问题。月经初潮可以被看成是一个成就，也可以被当成是令人难堪的事。性觉醒的感觉和性认同的问题，会困扰刚刚步入青春期的孩子。浪漫的感觉既让人兴奋又令人不安。“对我来说，一切都不正常了”，这是一个焦虑的13岁的女孩说的，她在一个星期之内同时经历了第一次对一个男孩倾心、第一次月经、第一次脸上冒出了青春痘。刚刚步入青春期的孩子就这样开始在忧虑里安营扎寨。

鉴于这些事实，父母在生理变化、浪漫情感这些养育问题上要积极主动。你的孩子会对此感到很不舒服吗？是的。你会不舒服吗？可能。但是，当我对一些困难唠叨抱怨的时候，我的儿子会对我说，“拿出男人的样子，妈妈”（当你有一个丈夫和3个儿子的时候，沟通往往是男性化的）。我们有上百种不同的方式引导孩子，给孩子做榜样。事实不容许我们对孩子将要面对的这些最关键的问题（跟自己的新身体做朋友；在生理尚未完全成熟的时候如何选择性以及性行为）撒手不管，这种亲密关系最终会成为他们最有意义的关系。你的孩子必须将这些问题纳入他们的自我意识。记住，如果你不是他们最重要的后

盾和信息源，那么他们的知识和信息就可能来自跟他们一样迷茫的同龄人。

有些对话会进行得很顺利，有些则会遭遇无情的沉默。在跟孩子的对话中，有时候你会同时感到强烈的共鸣和强烈的不适，你对孩子的态度感到不舒服，但这又会让你想起自己在青春期早期面对的困难。你跟初中孩子谈论青春期发育和性的时候，下面这些提示通常会对你很有用。

◎早点儿开始。如果你家里有讨论这些敏感话题的惯例，那么敏感的对话就不会那么敏感。但是这种讨论任何时候开始都不算晚。初中孩子可能会觉得谈论别人的性行为比谈论自己的更容易开始。电视、电影或杂志上的描述，给了我们很多机会引入这些敏感话题。例如，《朱诺》（*Juno*），一个关于怀孕少女的电影，可以很容易让你打开话题，“朱诺发现自己怀孕以后打算怎么做”比“为什么”“怎么样”更容易得到孩子的答案，而不是戒备。

◎找孩子最容易接受的时间进行探讨。我与儿子之间，几乎每一个重要的谈话都是在晚上入睡前进行的。可能因为这个时间每个人都很放松。不要在孩子刚从学校回到家，或者他第二天有大型考试的时候，跟他讨论。

◎不要拐弯抹角。准备进入或刚刚进入青春期的孩子对于自己的身体到底发生了什么已经很迷惑了，所以，“你有没有什么新的感受”这样的问题对他们来说太深奥了，而且会加深焦虑。最好直截了当地说：“你可能很快就要来第一次月经了，让我们做好准备吧。”往往当事情合情合理之后，感觉就很容易被引入了。

◎不要把自己的感觉强加给孩子。“你一定在担心自己什么时候才能像别的男孩那样。”这可能是终止交流的最快的方法。在这些讨论

里，关于感觉的部分必须由孩子提出来；否则，他或她会感到被误解、被控制，甚至被评判。

◎让孩子知道你随时都能和他谈心。“有时你可能想聊聊你的身体变化或性的问题。如果你想的话，我随时都能听你说。”你这是为孩子提供一个开始交流的机会，但如果他没有反应，你也不要催促。当他们准备好了，大部分孩子都会来找你寻求信息和指引。

生活中有一些不可避免的事物，青春期就是其中之一。别试图自己召唤青春期。多年来，有许多女人对我说过这样的话：“我真不知道我13岁的时候我妈妈怎么能够容忍我。”当然，当我们自己做了母亲，我们才明白她们能忍受我们是因为她们有经验、智慧，她们知道破茧成蝶——从一个身体蜕变成另一个身体——是一个充满挑战的、容易迷失的、奇迹般的转变。同时，值得庆幸的是，这段时间是有限的。

保持健康

我5岁时得了小儿麻痹症。我现在能朦朦胧胧记得的只剩下父母备受煎熬的面孔，还有在巨大的病房里，满是小孩子和青少年，个个都被噩梦般的插管、输液管和呼吸机拴在病床上。我痊愈后的一个月，预防小儿麻痹的沙克疫苗问世了。父母又可以让孩子到户外玩耍、去游泳池游泳、喝公共喷泉里的水。50年前，儿童与青少年面对的是这些健康问题。死于疾病的青少年几乎是死于伤害的青少年的两倍。而如今正相反，72%的青少年的死亡是源于伤害，主要是车祸、意外伤害、自杀和他杀。换句话说，绝大多数青少年的死亡是可以预防的。值得庆幸的是，青少年的死亡是罕见的。但是那些导致死亡的因素——冲动、判断力差、经验不足、社会压力和缺乏父母的监控——同样会导致一系列的冒险行为，很大程度地损害了青少年的健康。这些

行为包括恐吓、暴力、节食、药物滥用、不安全驾驶、不安全的性行为和自残。

“青春期医学”是一个相对较新的领域，其专注点不仅是在传统的诊断和治疗模式上，而且，可能比任何其他专科领域都更注重教育和预防。除了有效地向青少年提供知识、告诉他们不健康选择的后果之外，如果我们还能提供一个能有效阻止选择风险的环境，那么，很有可能，很大一部分严重的青少年健康问题都可以避免。不幸的是，这说起来容易做起来难。相对于青少年强烈的冒险倾向、他们有限又常常出错的判断力、媒体上的宣传广告，以及包围着他们的强大的社会压力，健康的信息没什么竞争力。尽管我们在某些问题上取得了进步，但还有一些问题我们没有关注到。青少年抽烟、喝酒、车祸都在减少，但是，怀孕、饮食失调和自残，却都在升高。初中阶段养成的习惯——规律饮食和体育锻炼，或抽烟吸毒——通常会持续到高中或成人期，好习惯会更好，坏习惯会更坏。

当儿科医生给孩子接种麻疹、腮腺炎、水痘、白喉、破伤风、百日咳、脊髓灰质炎等疫苗的时候，我们很少有人会忽视医生给出的建议。疾病曾经是偷走孩子健康的盗贼，医学取得了惊人的进步，保护他们远离疾病的威胁。那么，为什么改变青少年的不良习惯那么困难呢？改变人类的行为似乎比改变基本的生理过程更容易。然而，总的来说，比起改变青少年的冒险行为，我们在应对许多青春期疾病方面更为成功。

在阐明为什么改变青少年的不良习惯是如此困难这个问题上，我得到了艾米丽的帮助，她说我可能“没有真正了解幕后到底发生了什么”。她是对的。成年人，甚至青少年心理学家，通常只能看到青少年日常生活情况的一部分。艾米丽描述了她的一天，似乎帮我们澄清了这个问题——为什么初中孩子开发健康的生活习惯那么艰难。

早上6点半，艾米丽一睁开眼睛就开始处理各种棘手的问题。显然，对于12岁的孩子来说，她的穿着打扮就像是在为上《天桥骄子》（*Project Runway*）做彩排。因为艾米丽的身体变化很快，衣服很快都不能穿了。突飞猛进的成长让艾米丽发现，几周前还很合身的裤子现在看起来像一场灾难。她试了四五条裤子，才找到一条穿着舒服点儿的。这个问题对艾米丽来说，远不是一件衣服那么简单；它关系到身份和认同。她翻找的不仅是衣物，还有她的“样子”。艾米丽意识到，要做一个受欢迎的女孩，不仅衣着要合身，还要跟得上学校的潮流。她的妈妈只会让事情更复杂，她买的衣服在艾米丽看来都很蹩脚，看到艾米丽拒绝穿自己买的衣服，她又觉得很受伤。她常常责备艾米丽太麻烦或爱挑衅。艾米丽希望妈妈能意识到别的女孩穿着有多“放荡”，而她们又因此吸引了多少男孩的关注。

每天早上上学前，艾米丽要花一个小时来做这件事。对于我的同情，她只是耸耸肩说：“事情就是这样的。”我是那种每天早上都套着灰色T恤、黑色瑜伽长裤和白色运动鞋的人，所以对于艾米丽的行为，我感觉不可思议。但对艾米丽来说，这是很严肃的事情。

艾米丽7点45分到学校，这样在8点5分上课之前，她还有时间跟朋友们简单地聊聊。她的早餐是华夫饼，通常都是在车上吃的，因为早上她常常要赶紧完成家庭作业。第一节课是数学，对她来说是个棘手的科目，她常常会在课堂上打瞌睡。幸好她坐在教室的后排，除非趴在了课桌上，否则老师不会注意到她。艾米丽已经掌握了打盹儿的技巧，一手撑着脑袋，另一只手握着笔，让人觉得她好像在专心听讲。课后她会从别的同学那里抄笔记。如果她下次考试需要作弊，她会那么做。

上午过得飞快。10点多的时候，艾米丽感觉清醒多了，恰好赶上她最喜欢的语言艺术课，敏捷的思维对她很有帮助。午餐几乎是一天中的亮点，在学校餐厅，艾米丽和朋友们有“她们”固定的聚点。她们

聚在一起说东道西，多数时候是谈论穿着，男孩子们的关注也是经常谈到的话题，这要看男孩们的情况。过去的几个月、几周，有时是几个小时内，有些女孩被纳入这个小群体，有些又被排除在外。当我再一次对艾米丽的境况表示同情，告诉她我觉得这样时刻保持自己的地位一定非常难时，艾米丽只是再次耸了耸肩。根据艾米丽的说法，在“社会生存”中有输有赢，这就是初中。对艾米丽相当了解之后，让我非常惊讶的是，她对那些被排除在圈子之外的女孩们毫不同情，似乎她们说错话、跟错人时耻笑她们是件微不足道的小事。显然，在初中的餐厅和大堂里，小事很容易变成大事。

虽然对那些被排除在外的孩子没什么同情心，并且承认自己在午餐聚会上必须“小心”说话，但她看起来确实很享受这样的友情。不过，当几个女孩变得“胖嘟嘟”之后，吃成了一个复杂的问题，因此，她们都对吃的东西非常小心。每周一次，她们把生菜三明治里的生菜挑出来，只吃生菜。她们中许多人都“节食”，艾米丽则是有时候“节食”；大多数日子里，她不这么做。

快放学的时候，艾米丽再一次感到昏昏欲睡，她从背包里拿出功能饮料。她和她所有的朋友们都随身备着这样的饮品。学校3点放学，但是大多数时候，艾米丽要参加足球训练，直到5点才能回家。训练一结束，艾米丽一阵风似的冲回教室，去和朋友再聊会儿天。晚餐总是结束得很快，还常常充满了挑衅，与多年来家人们曾经很享受的愉快的晚餐相去甚远。艾米丽回到自己的房间，迅速喝下另一瓶功能饮料，从晚上7点开始写作业，直到晚上9点半，甚至10点。尽管父母规定晚上10点熄灯，艾米丽却藐视这个规定（“他们觉得我才8岁吗？我该什么时候跟朋友聊天？”），她会躲在被子底下继续跟朋友们短信聊天。她发现自己不可能早睡，所以很多时候，晚上11点她父母都上床睡觉之后，她会蹑手蹑脚地爬起来，打开电脑，花一个小时或两个小时，跟朋友网聊或上脸谱网。

睡眠极度缺乏的代价

美国儿科学会（American Academy of Pediatrics）建议青少年每天的睡眠时间应该略多于9个小时。那么实际上达到这个标准的青少年有多少？答案是仅有15%的孩子睡眠充足，剩下的85%都缺乏睡眠。那些困乏的、哈欠连天、行动迟缓的青少年形象并不是毫无根据的。事实上，研究发现，普遍存在的睡眠不足，已经损害到大部分儿童和青少年各个方面的功能，从小毛病到潜在的致命损伤。与痤疮和喜怒无常这样不可避免的青春期问题不一样，睡眠不足是可以避免的，我们必须了解它的严重后果和健康隐患。

睡眠不足会导致一系列的学习困难，包括解决问题的能力差、注意力不集中、在学校的表现差等。缺乏睡眠的孩子调节情绪的能力差，更容易有抑郁倾向。虽然刚进入青春期的孩子还不能开车，但他们可能坐在昏昏欲睡的大孩子的车里，有很高的事故风险。父母总是对酒后驾车极为担心，但其实，疲劳驾驶酿成的严重车祸与酒精引起的事故一样多。为了解决睡眠缺乏带来的问题，进食障碍和药物滥用的情况越来越多。

这个年龄段容易缺乏睡眠的原因还是相对简单的。最重要的原因是，青春期本身造成了睡眠模式的改变。褪黑激素是调节我们的睡眠周期的一种激素，孩子进入青春期后，褪黑激素的分泌时间越来越晚。因而，大多数青少年直到午夜都不会觉得困。晚上10点，当他们说自己睡不着的时候，父母会说他们麻烦或故意找碴儿，而事实是，他们确实睡不着。这种变化被称为延迟阶段偏好（delayed-phrase preference），因为我们不能改变生物学，所以，我们需要优化他们的睡眠环境，减少他们变成夜猫子的生物倾向。

有趣的是，青少年常常比父母更能意识到自己睡眠不足。这有一部分原因可能是因为往往我们睡着了，他们却还在发短信。但也可能是因为，比起其他问题，我们更容易把睡眠不足当成是青春期理所当

然的事情。和那些持续处在疲惫边缘的孩子相比，睡眠充足的青少年可能更热情、更有能力、更乐于助人，甚至更快乐。初三的学生平均每晚只睡7小时，少了两个多小时的睡眠，难怪他们会脾气古怪、难以相处。

想想你没睡好的感觉，再想想如果这种情况持续很多年会是什么感觉。是的，我知道很多人都知道，尤其是当我们的孩子还小的时候。我猜，慢性疲劳对你的影响不会比对我的影响大。现在我开始积极地保证自己的睡眠，对睡眠的关注超过了任何其他方面，我完全知道睡一个好觉与睡眠不足导致昏昏沉沉、脾气急躁之间的区别。睡眠让我们的身体、情感和认知都得以恢复，它应该列在我们的教养计划的第一位。

父母如何提供帮助

当生理的规律、学校的计划、社交网络的诱惑，都不约而同地导致孩子一周中的大部分晚上都睡眠缺乏时，作为父母，我们能做点儿什么呢?

联合其他家长，游说学校调整上课时间

当然，最先要解决的是上学时间的问题，现在的上学时间完全背离了青少年的生理特点。如果让他们自己决定，大多数青少年会半夜入睡，上午10点左右起床。许多青少年周末都赖床，试图弥补这一周的睡眠不足。虽然这种改变最初很难，但全国各地已经有许多学区开始调整上学时间。这些调整不用太激进就能让学生获益。

众多研究表明，推迟上学时间，哪怕只是很小的调整，例如从8点调整到8点半，就能让孩子多睡45分钟。（多了半小时的额外睡眠时间，会让孩子们感觉很好，他们会因此提前15分钟睡觉。）每天能保证8小时睡眠的学生从16%提高到了55%，而睡眠少于7个小时的

学生人数减少了80%！研究人员还发现，这个很小的调整，让孩子在各方面都有显著的改善：在课堂上变得活跃，没那么疲劳了，也不太容易抑郁，对身体的抱怨也少了，与家长更容易相处。

睡前半小时限制、关闭或禁止在卧室使用电子产品

比起30年前的青少年，尽管现在的青少年起床时间差不多，但睡眠时间却少得多。这是因为他们都很晚才入睡。青少年利用大脑睡眠中心的变化，熬夜练习他们的社交技能。许多青少年的卧室就像是迷你的电子产品超市——电视、电脑、智能手机、iPod、iPad和电子游戏机。这些电子产品发出的光亮会抑制褪黑激素的分泌，所以孩子们能撑到很晚才入睡。关闭灯光和这些让他们兴奋的电子产品，这样他们更容易入睡。如果不能把所有的电子产品请出卧室，那无论如何要把电视和手机拿出去。

教授睡眠卫生知识

（是的，这个标题有点儿时髦，但这是专家们的推荐。）

初中健康课程的重点是健康饮食、定期锻炼和安全的性行为。大型的公共健康宣传，也向公众强调了这些问题。然而，最基本的睡眠——它的重要性、睡眠缺乏的结果以及如何创造一个最佳的睡眠环境——几乎没被提到过。父母必须承担起这个工作。关于睡眠卫生，这些要点必须教给孩子（或为孩子树立榜样）：

·有一个固定的就寝时间。

·有一个安静的半小时睡前仪式。找出让孩子放松的活动，如听音乐、阅读、写日记、洗个热水澡等，并鼓励他或她把这变成入睡前的固定习惯。这也可以成为你和孩子安静交流的时间。

·入睡前半小时开始，调暗灯光。

·下午或晚上不喝含咖啡因的饮料。检查一下饮品的标签，一些刺激性饮料可能自称是“营养补充剂”。

·睡前半小时关掉所有电子产品。

·跟你的小初中生一起探讨什么时间最适合社交。社交并不轻松，尽管孩子可能会说与朋友聊天让他们轻松。初中学生每天都有很戏剧性的事情发生，睡觉前再一次重复白天的灾难，不太可能促进睡眠。

别把孩子的计划表排得太满

正如我们看到的，刚刚进入青春期的孩子，生理上的、认知上的、社交方面的和情感上的需求都是巨大的。当初中孩子在努力开发一些技能的时候，如自尊、自立、热情，以及良好的职业道德等等，课外活动对他们来说非常重要。参加他们感兴趣的、能拓展社交网络的课外活动，对初中孩子来说是有益的。如果是参与自己擅长或喜欢的活动，活动结束时，“我是谁”这个问题就差不多有了答案。但是很多时候，我们都觉得如果有一点就很好，那么有很多就会更好。事实并不是这样。我听到的初中孩子抱怨得最多的是“想法太多”。他们要担忧的已经够多了，早上醒来要担心自己的身体变成了什么样、中午吃饭会跟谁坐在一起、代数课是不是真的听懂了。担心在班里的排名的同时，还要考虑如何提高25米蝶泳的速度和如何通过足球选拔赛，这些对他们来说太累了。大部分初中学生参加的课外活动太多了，简直堪比青年联盟成员（Junior Leaguer）。适度的课外活动对初中孩子的确有益，但是不能为了放松，让他们每天都在掌控之中，孩子的大脑需要畅通的空间，生活需要空闲的时间。如果上面那些关于睡眠的要点你都做不到，例如睡前安静下来，那么你的孩子就做得太多了。每天给他留一些思考和独处的时间，你的孩子会睡得更好，你也是。

养成健康的饮食习惯

女孩子节食，男孩子为了让自己更强壮用零花钱买蛋白粉吃，这些是青少年关注自己身体变化的正常现象吗？对于像艾米丽这样一周有一顿午餐只吃生菜的女孩，或像13岁的瑞安那样，在橙汁里加入蛋白粉，就为了身材看起来像三项全能运动员，我们该给予怎样的关注？青春期早期，孩子对自身形象的不满（这是我们不希望纳入孩子的自我意识的部分）和不良的饮食习惯的这种倾向会持续很久，所以，一旦这种情况出现，就需要严肃对待。

饮食紊乱的范围涵盖了对体重和身材不必要的偏见，以及全面爆发的疾病，例如肥胖、神经性厌食症或贪食症。在我们的文化中，媒体无休止地对女孩和妇女强调“以瘦为美”，这是为什么节食的女孩比男孩多10倍的原因之一。尽管最近有大量关于厌食症和贪食症很“流行”的新闻报道，但其实不是这样。少于千分之五的青少年患有厌食症，几乎都是女孩，而患有贪食症的青少年也不过3%。虽然这些数据都不是随机的，而且20%的厌食症少年死于饥饿，但它还是算不上流行。然而，它至少能给我们一个警示，警惕那些严重的饮食紊乱迹象，如显著的体重下降、过度的锻炼、饭后呕吐或使用泻药。饭后长时间把自己锁在卫生间，很可能是女孩正在催吐。

今天，美国真正流行的是青少年肥胖症。在美国，3个青少年中就有一个超重或肥胖。让我们回到瑞安的问题上。他只是简单地想让自己强壮起来或是增加重量吗？这是个问题，因为初中孩子肥胖的话，成年后有80%的概率依然肥胖。瑞安只是服用蛋白粉，还是他也使用雄性激素？使用雄性激素的初中男生只有1%，比率很低，但后果可能很严重，会导致睾丸萎缩、乳房发育（关于这一点，教育还有很长的路要走！）。要关注孩子在身体肌肉方面是否有重大变化，是否有严重的痤疮、易怒或攻击行为。

像许多复杂的问题一样，饮食紊乱有遗传、文化和社会根源方面的诱因。那么我们如何远离这些因素，抑制它们的影响呢？在教育孩子养成健康的饮食习惯、创造既能保证营养又能保持身材的环境方面，父母对青少年可以有实质性的影响。

父母如何提供帮助

以身作则

保持积极健康的饮食习惯，需要我们时刻以身作则。这并不意味着，你只能选择胡萝卜和麦草，也不是说你不能喝汽水、吃冰激凌。我们的工作是教育孩子怎么选择食物，带他们去杂货店，让他们跟你一起备餐，让健康的零食更好吃；教他们读懂标签；让他们自己准备食物。

青春期早期是生理成长的爆发期，孩子一定会吃得更多。孩子们可以把水果或花生酱当零食，当然也可以把薯片或巧克力当零食。别对偶尔的失误小题大做。我们中谁没有在冰激凌里寻找过快乐？对于食物的选择，采取温和的观点要比极端的更好。青少年很容易采取对立的态度；你不需要在刚性需求之外，给他们提供额外的“粮草”。从全局着想，我们希望孩子对自己的身体感觉良好，享受美食，通常情况下能做出健康的选择。

不要用“健康饮食”来掩盖你自己的饮食问题

玛歌由妈妈带着来到我这里，妈妈担心她可能“饮食紊乱”。妈妈很清楚，家里只有健康食品，她却在玛歌的床下发现了糖果。妈妈一离开我的办公室，玛歌就指出了问题：“我妈妈的健康饮食就是不包括任何超过100卡路里的东西。我每天都打曲棍球，回到家的时候饿得要死，胡萝卜和芹菜对我不顶用，至少糖果能给我一些能量和热量。我的妈妈是被什么健康饮食给洗脑了。这是她的问题，不

是我的。”事实上，只要稍稍探究一下就会发现，妈妈对健康饮食的偏见其实是自己保持苗条和让女儿远离“丰满”的方式。在我对“病人”的治疗中换位思考是很常见的。努力弄清楚哪些是你的问题，哪些是孩子的问题。

不要将食物作为奖励或惩罚

像许多经历过大萧条的父母一样，我的父母坚持要我把盘子里的东西吃“干净”，因为这世界上还有正在挨饿的孩子。尽管对这条禁令我绞尽脑汁地思考过，我仍然不明白那令人作呕的豌豆罐头怎么能够帮助地球那一端饥饿的孩子们。我仍然不吃豌豆，据我所知，我被迫吃下的罐头蔬菜并没有解救过什么生命。

食物是燃料。这不可能，也不应该跟奖励、惩罚或拯救饥饿的婴儿挂钩。把食物作为奖励，往往导致吃得过多，因为最常见的奖励是糖果，所以，它也会引起不必要的增重。同样，将食物作为一种惩罚（“今晚不准吃甜点，你对妹妹太刻薄了”）只会滋生不满和反抗。我们从不把睡眠和锻炼作为控制孩子的手段。同样，我们也不应该把食物作为控制手段。

现实地减轻对身体的不满

什么能让大多数青春期女孩保持正常体重，有节制地饮食？首先，有约1/3的少女认为自己超重，而事实上，按照医学标准她们体重正常，甚至过轻。80%体重正常的女孩认为如果自己更瘦些，就会更快乐、更成功、更受欢迎。这些令人不安的结果不是偶然的。自我意识总是从一个人的身体开始的，这是我们意识到的第一部分“自我”。虽然一般来说这种自我意识是暂时的，但女孩对自身身体的不满无法为未来建立健康的自我意识打下坚实的基础。比起女孩，男孩对自己身体不满意的概率要低得多，但有越来越多的证据

表明，青春期男孩也有来自身材的压力，他们会补充相对健康的，如蛋白粉，或危险的，如雄性激素，以获得更理想的身材。

媒体用不健康且大部分青少年都无法达到的形象冲击着孩子们，尤其是青春期早期的孩子，他们的发育伴随着不可避免的体重增加。于是也难怪，脆弱的、烦恼的、常常被社会关注的少男少女们会感到自己有所不足。青少年非常重视他们的同龄人，所以研究发现，饮食紊乱有传染性。受欢迎的女孩（顺便说一句，很可能是瘦的），可以带动整个小集团的不健康饮食行为（如吃减肥药、催吐、饿肚子）。艾米丽的小团体每周一次的生菜午餐，就是这种类型的群体思维的典型例子。

对身体不满是多种因素共同作用的结果：文化压力、家庭行为、遗传，以及抑郁和自我贬损的心理弱点。这些因素没有一个会单独导致孩子患上饮食紊乱。但是，因为对身体的不满是初中阶段一个普遍的、具有潜在危险的事实，这里有一系列的具体建议，已被证明能避免青少年沦为不健康的和不切实际的身体观点的牺牲品。

·不要老想着体重——你的、你孩子的或大街上你看到的人的。用你自己的行动教会孩子，你对其他人的关注点是友好的行为、性格、热情和态度，而不是外表。这个世界上总会有没完没了的广告，告诉人们某种特定的外表（和某一种特定的产品）能保证人们的幸福。让你的家庭生活成为商业洗脑的避难所。

·把青春期的体重增加当成一件正常的事，承认孩子进入青春期后体重增加了。体重增加一向是青春期早期变化的一部分。这么说对你没好处：“哦，亲爱的，在我看来你没任何改变。”这完全是睁着眼睛说瞎话。更好的是承认现实：“是的，你的身体正在改变。你正在成长为一个男人（或女人）。你的身体需要这些额外的体重来应对这个改变。”

·在抑制青少年对自身身体不满方面，父亲扮演着重要的角色。女孩知道自己在父亲眼里仍然很有魅力，对她来说会有益。当你女儿伸手拿蛋糕的时候，正是爸爸发挥作用的好时候，“亲爱的，夏天就要到喽！”这只是一个例子，从爸爸那儿得到的反馈可能比从妈妈那儿得来的有效得多。

·倾听。对于孩子所关注的身体问题，我们很容易用这样的陈词滥调敷衍过去，“这就是成长”“这只是一个阶段”。观点总是好的，但是不要操之过急。记住，当你处于情绪混乱之中时，有人告诉你“这只是一个阶段”等于什么也没说。它只会让孩子们感到被轻视、被评判了。

虽然我们可以（也应该）公开谴责那些快餐没有营养，但我们要记住，孩子们的饮食大都是在家里。我们首先要让家里的饮食井然有序，可以让孩子买买菜、做个沙拉，增强他们控制饮食习惯的意识；征求他们对不同类型的食品和膳食的意见。餐桌应该是愉快的，而不是一个战场，不要太教条；如果你认识到我们大部分人都不可能每时每刻都吃得“很健康”，那么你会得到孩子更多的拥护。让孩子知道偶尔放纵没什么大不了的，这很重要。当然，如果你不会买大量的薯片、糖果、甜甜圈回家，那确实会非常有帮助，大多数人都是吃自己找得到的东西。与其他家长一起努力，确保孩子在学校的午餐是新鲜和健康的。

想想都觉得令人惊奇，有了医学的帮助，青少年的大部分健康问题都能得到预防。尽管所有的生理、心理和社会变化都发生在青春期，这一阶段却是整个人生中最健康的时期。对父母来说，再没有什么比看到一个健康的孩子损害自己的健康更难受的事情了。保持开放的沟通渠道，我们就能够保护孩子不受那些强烈的来自社会、认知和文化的负面影响。与初中孩子的沟通渠道和与小学孩子是非常不同的，理解他们传达的信息代码是我们的任务。“这是我的生活”既是在陈述事实，也是在恳求安慰。翻白眼既是宣布他的分

离，也是孩子在测试我们，确保即使自己变得很难对付，父母也依然在乎他。如果你无法通过初中孩子这些标准的测试，那就考虑扩充你自己的支持团队。当孩子经历青春期的时候，家长们前所未有地需要彼此。

虽然青春期早期的挑战比孩子的任何成长阶段都考验你们的关系，保持那种关系却非常关键。让孩子远离那些可能影响到未来的不健康行为，你能给予他们的最大保护就是无尽的爱、支持和参与。

培养独立性

这是夏末温暖的一天，你和女儿第一次走进中学。从踏进校园的那一刻，你就能感受到与小学嘈杂的校园完全不同的氛围包围着你们俩。是的，孩子们在这里跑来跑去——但他们也闲逛、生闷气、谈心，或看起来像是在调情。你把女儿拉得更紧了，你不知道对于眼前这个真实的青春期世界，你11岁的孩子要怎么适应。初中和小学有天壤之别，后者有让人放心的可预测性，男孩与女孩是自然地隔离的。你止不住担心这一切对你的孩子来说，是不是太早了。有没有什么初中是可以晚一年入学的？当你用怀疑和谨慎的目光审视这一切的时候，你突然发现女儿已经放开了你的手。她看起来没有一点儿紧张不安；她确实是。你很明确你正身处在一个全新的世界里，同样，她也很明确这一点。她可能知道得不多，但看看周围，她就知道这不是一个应该牵着妈妈的手的地方。

初中阶段到底会发生什么奇怪的魔法？在短短的几年里，你尚未进入青春期的女儿就会看起来更像一个成人，而不再是孩子，仅这一点就足以让你惊叹。你已经作了准备：你买了很多书，读了很多文

章，专门和女儿一起看电视节目来理解她将要承受的生理变化。然而，她有意放开的手让你感觉惊讶。好吧，青少年对于在公共场合的情感流露都很戒备，但是你很难把她当成一个青少年。最近的10年你们都是手挽手地走着，先是进入幼儿园，然后进入小学。她怎么这么快就获得这样的信息，在这个地方，做她自己比附属于你更好。她还会获得些什么信息？她也会很快地做出回应吗？

突然之间，你明白了青春期的身体变化只是这个新的发展阶段的一部分，甚至可能不是最令人不安的一部分。你不知道自己准备好了没有。到目前为止，孩子的生活几乎都还在你的控制之下。不知道为什么，你从来没有充分意识到这只是暂时的，她正在发展的独立意识将取代对你的依赖。你有强烈的冲动想要把她拥在怀中，向她保证，无论何时你都会支持她，直到你发现其实你才是需要保证的人。你女儿朝前走去，然后转过身，带着兴奋和期盼的笑容跟你挥手作别。你回过神来，抹去脸上的担忧，坚定而愉快地冲她挥挥手。返回汽车里，你感觉自己眼泪都流出来了。

是什么驱动了独立？

我的大儿子在进入初中的前几天，我发现他躺在床上，面朝墙壁，噙满泪水。“我还没有准备好长大。”他平静地说。我知道这样的时刻最好是等待和倾听，但是我有一百万个问题想问，他是害怕中学里的文化吗？他是害怕失去运动员的地位吗？跟他的妈妈一样，他的方向感很差；他是担心自己会在一个巨大的、不熟悉的学校里迷路吗？这些是我关注的问题，但是他也会关注吗？我躺在床上，用我可以想到的最开放的方式问道：“怎么啦？”然后我咬住舌尖，几乎出血——我等待着。

那一天其实他真的不知道自己的感觉为什么是伤心，而不是兴奋或紧张。但当他说出来的时候，他的关注点开始变得清晰，而且与我推测的差不多（因此这本书里经常重复强调“听”这个词）。开学前他

已经去学校了解了环境。有一群好朋友跟他一同入学，所以他不会担心自己像个局外人，而且他很有自信，以他的运动能力完全能进入学校的篮球队。他关心的是一个完全不同的秩序。他担心的是自己还没准备好成为一个青少年，就要失去作为小孩子的所有特权。不再有对他非常熟悉、了解的老师。他很清楚，大多数初中孩子都独自上学，或跟朋友一起走，而不是跟妈妈在一起。他希望能有一个“日程表”告诉他每天都要做些什么，因为，他知道，父母们都不容许孩子带着忘写的作业返校。总体来说，他渴望独立，同时又担心失去亲密的家庭关系，这种关系是我们这个家庭的特色。当我还在纠结于初中学校之外的问题的时候，他已经陷入了初中新生困境的中心。有可能不用失去亲密的家庭关系就能独立吗?

不用说，帮助孩子走向独立，并最终独立生活是父母的职责。毕竟，我们不会永远在他们身边帮助他们；最终，他们将不得不自己照顾自己。但从孩子的角度来看，为什么他们愿意放弃这么多一直支持他们的东西——深情的拥抱、晚安亲吻、信任——而去追求他们自己的独特模样？在为进入初中的转变作准备的时候，我儿子感觉悲伤是正常的。凭直觉，他知道，为了能够在未来成长为一个他希望成为的男人，他要放弃童年。青少年走向独立有很多原因，或许没有比有能力像成人一样生活的承诺更有力的原因了。中学阶段，悲伤经常转化为愤怒或孤僻，这是避免再回到母子互利状态的最安全的方法。

很明显，走向独立并不是从孩子走进初中课堂的大门才开始的。婴儿吃饱后再喂他食物他会吐出来，刚学走路的小宝宝会坚持“我自己走”，小孩子一旦会骑车了就要求去掉自行车的辅助轮，这些都是走向独立的标志。但是，中学生把它变得很极端，而且还理由充分。除了能想象出一个变化的、成长的自我，还有生理和认知的变化，让青少年努力地想要独立。

1.生物学上的论证

在青春期早期，内分泌系统处于活跃状态，激素水平变化很大。这就是孩子会喜怒无常、难以控制情绪、更喜欢制造距离的原因吗？是的。而你也可能更希望远离这些暴躁、难以捉摸的青少年。有趣的是，猴子和类人猿也会经历青春期，科学家发现，这些动物的母亲和孩子之间也会有同样情形的疏远，这从进化论的基础上证明了青春期早期的消极性和冲突。

青春期的变化不免会让现状有些混乱，我们是如何对待孩子的、外部世界又是如何对待他们的，这两种态度越来越脱节。爸爸可能会这么问12岁的女儿："我的小女孩，今天过得怎么样？"但是男孩子，尤其是那些大一些的男孩盯着她看的时候，让她明显感到自己已经不是小女孩了。在初中的环境里，她或多或少地被当成一个年轻的成人来对待。爸爸天真的问题只会提醒她，不久以前她还是个喜欢赖在爸爸怀里的小不点儿。伴随着青春期而来的性觉醒，跟爸爸的亲密依偎行不通了。对"小女孩"这个称谓发脾气、把自己关在屋里，是她在帮助自己，确保爸爸不会再触碰到自己脆弱的界线。那些贯穿童年的亲子互动模式，会让刚刚步入青少年时代的孩子，远离迈向独立的基本要素。这并不意味着你是真的把青春期的孩子当成小孩一样看待；只是说，你的孩子对于任何可能把他拉回到依赖状态的事情都保持着高度戒备。

2.认知上的论证

新的技术不仅能让我们看清大脑的结构，还能了解它是如何工作的。关于青春期早期大脑如何工作，我们已经了解到了以前难以想象的细节。我们看到了生理变化如何推动独立的进程，现在我们能理解大脑自身是如何被关联做着同样的事。

青春期早期的大脑发生着一场思维革命，让孩子们能以更抽象、更复杂的方式思考。当他们的思维向成人思维转变时，他们会不断地

质疑、批评和争论，这实际上显示着一个伟大的认知飞跃（这是心理学家们常说的“积极的重塑”）。

大脑里天生的神经连接比我们所需的要多。为了更加有效地工作，从出生到青春期，再到成年期，大脑会“修剪”这些神经连接。根据观察，哪里的神经连接修剪最显著，我们就可以预测大脑的哪部分区域会产生巨大的变化。在刚进入青春期的孩子身上，前额皮质和边缘系统是修剪最活跃的地方。前额皮质是产生“成人”思维的区域。在这个区域，大脑会制订计划、权衡选择、评估风险和控制冲动。在这里，大量的修剪会一直持续，再过10年也不会结束。大脑边缘系统，虽然与前额皮质密切相关，却完全是两回事。大脑边缘系统参与管理情绪、处理社会信息，以及寻求冒险和回报。在这里，神经递质水平的变动，尤其是多巴胺和血清素的变化，会使青少年更加情绪化，对压力更敏感，更可能采取冒险行为。了解了边缘系统与前额皮质不相一致，孩子们的举动也就不足为怪了。在大脑调节脉冲控制和判断的部分发育完全之前，大脑的变化方式导致青少年寻求冒险、新奇和刺激，于是我们就看到了脆弱的青少年是如何做一些愚蠢的事情。在这一点上，大脑更像是一辆由12岁孩子驾驶的法拉利。

所以，有着这种寻求感觉的大脑，青少年与父母在一起的时候还能期待什么呢？他知道自己新的行为方式是得不到父母的赞同的，而他对此非常敏感。一个有趣的研究表明，当青少年遇到困难的时候，会一脸沮丧。青少年会被别人的心烦意乱和情绪基调所左右。所以，如果你想让孩子认真听你所说的话，先稳定自己的情绪，不要大喊大叫。否则，孩子不太可能关注你说了些什么，因为他们更想摆脱你的情绪。这并不是说，我们应该呆板地对待青少年。在某些情况下，我们当然可以使用激烈的语气。但是最重要的是，神经生物学会占上风，我们应该尽最大的努力保持情绪平稳。

所以，我儿子害怕从小学到初中的过渡，他觉得这意味着要选择自己独立还是继续与家庭保持亲密关系。他的担忧有道理吗？是，也不是。他肯定会走向独立——进化、文化、他的身体、他的大脑都会推动他朝这个方向发展。他同样会发现，家仍然是一个安全的避风港，家人不仅仅支持他，甚至热衷于推动他走向独立。焦虑是刚进入青春期的孩子的情绪的重要部分。我儿子只是在为即将面对的一系列转变作准备，这包括一些家庭问题（如何才能让妈妈别在其他孩子面前叫我“甜心”？），还有一些社会压力（“现实和挑战的规则是什么？”）。整个初中阶段，十几岁的孩子们要面临数百个被迫与冲突的局面。对你来说很平常的事，在孩子看来常常像事关生死那么严重。如果你能对孩子敞开胸怀，细心地观察他，始终支持他，对孩子的青春期问题给予充分的自由，这对挣扎在边缘的青少年们会非常有帮助。虽然我们的观点很重要，但对于某些孩子的关注点，我们冲动地忽视的话——“我叫你‘甜心’有什么大不了的？我这么叫你很多年了”——只会让孩子感觉被误解。心理学上有句老话：“让你的病人待在原地。”这对初中生的父母是个很好的建议。

父母如何提供帮助

初中是个复杂的地方。刚刚离开童年的孩子面临着各方面的推进和制约。学业、受欢迎程度、青春期、知名度、家庭、同伴——问题一个接一个。每天，初中孩子都要做出一系列足以让我们大部分人头晕的决定。穿什么好呢？我会跟谁坐一起？我该离谁远点儿？我应该学习吗？我该有多努力？身体在改变，父母的形象突然暗淡，变得什么事都想插手，还常常令人尴尬，伴随着这些变化，以上的问题都显露了出来。我还没有遇到过哪个初中孩子能洞察到，父母的改变其实是源于他的改变。“我爸妈到底怎么了”是最可预见的战争号角。在这个背景下——混乱和焦虑——我们需要想想如何教养初中孩子。此时，我们至少已经有10年的教养经验，知道当孩子努力的时候，我们需要冷静，鼓励他们、支持他们。然而，我们的家看起来除了冷静和

鼓励外什么都不缺。而我们被磨损的神经常常让我们无法提供最好的支持。

那么，父母能做些什么？青春期是不可避免的，在一段时期内，家庭冲突增加、亲密减少也是不可避免的。有一点很重要，你要记住，当你和孩子的关系发生变化时，你可以关注生活中其他可以让你获得满足的部分，可以是网球、图书俱乐部，也可以是朋友或者工作，并积极地投入其中。

这里有一些对策，尤其适合那些叛逆的、寻求独立的初中孩子的父母。

◎保持幽默感，但不包括任何形式的嘲弄。

◎在镜子上贴个便条，提醒自己，这只是暂时的状态或者只是个玩笑。我的便条是，“精神病是遗传的，你从孩子那里继承了它”。在养育初中孩子的十几年里，这句话每天早上都能把我逗笑。现在还是。

◎尊重孩子对隐私的需要。界限能让青少年们获得一个空间，让他们从青春期早期的迷惑、混乱和不安中相对地摆脱出来。对于隐私的需求，也是孩子急于想要在迅速变化的自我意识中找到一些联系的标志。孩子躺在床上、关起门来都是在寻求一个避难所，既能逃避混乱的内心生活，也能调整混乱叠加的自我而不被棘手的亲子关系所打扰。

◎若事关安全，不要退出监管。你需要知道孩子在哪里、他和谁在一起、他什么时候回家。放学后的几小时最麻烦。鼓励孩子放学后参加课外活动。

◎为孩子提供更加独立的机会。例如，不要唠叨家庭作业；除非你实在无法忍受他的穿着，让他自己选择穿什么；鼓励他们做些力所能及的工作，如给小孩子当保姆或家教。这些很小（其实没那么小）的决定和经验会让青少年建立自立和自信的模板。“你想办法自己解决。如果你有困难，我随时能帮助你。”

◎别为小事烦恼。你的工作仍然是让家成为避风港。

◎容忍易怒和脾气暴躁，但不要容忍不尊重。

建立同伴圈子

关于初中阶段同伴圈子的作用，以及父母如何应对孩子对同伴的依赖，似乎有两种截然不同的观点。一方面，同龄朋友似乎对孩子保持头脑清醒、家庭的神圣不可侵犯有潜在的威胁。这种冲突被认为是青春期早期发展不可避免的一部分。这些同伴圈子有自己的规则和价值观，其中大部分可能与你的规则和价值观冲突。在接下来跟孩子的精神斗争中，你很可能会输。这些同伴圈子让你的孩子去尝试性和毒品，令他们的学习成绩下降，拒绝参加传统的家庭活动。一旦孩子受到了同伴的影响，你对孩子衣着、音乐、娱乐和休闲活动的理解全都不作数了。你唯一能够确定的就是他们的选择肯定会与你不同，而且非常不同。这是青少年的“部落分离”观，父母会感觉自己失去了对孩子的控制，这让他们非常不安。他们能做的最好的事情就是祈祷，期待几年之后孩子能够觉悟。

与之对立的观点认为，虽然初中阶段孩子对同伴的依赖肯定会增加，但父母必须积极维护自己的控制权，限制同伴圈子的影响。父母知道初中孩子焦虑、困惑和脆弱。这种观点认为，孩子的同龄朋友同样焦虑、困惑和脆弱，因此不能以积极的方式推动孩子发展。虽然这

种“控制住孩子”的观点是鼓舞人心的理论，但是大多数父母都遭遇了孩子们激烈的对抗，结果发现冲突升级，根本不可能付诸行动。

在我看来，这两种观点都犯了一个相同的错误：所有的同伴圈子都以相同的方式运作。事实上，同伴圈子跟个体的孩子没有什么不同。有非常好的朋友圈：他们互相鼓励学习进步；传授社会技能；创造助长的环境，让青少年们能轻松地表露那些混乱的、脆弱和焦虑的情绪。这样的圈子是塑造强烈的自我意识的完美栖息地。同样地，也有阻碍学习进步的同伴圈子，他们沉浸于危害社会的态度里，如恐吓，对孩子的成长轨迹和自我意识的形成，都可能有非常消极的影响。我见过一些初中生被他们的同伴圈子挽救了，还有些则迷失了。绝大多数青少年都或多或少地得到了同伴圈子的帮助，走进下一个阶段的发展，包括更加独立自主，以及进入高中才开始性的亲密关系。

研究表明，虽然孩子在衣着、音乐和娱乐方式方面的文化决策会受到同伴圈子的影响，但对于某些因素，如价值观和教育方面，父母继续保持着强有力的地位。最好记住这一点，因为这才是他们真正依赖的东西，尽管你的孩子紫色的头发和松松垮垮的裤子很显眼。与那些真正重要的事情保持紧密的联系，而尽量不打击那些不合口味的与成人世界有差距的青少年文化。从孩子的角度来看，这才是重点。一件朋克乐队的T恤可能是或可能不是他们的菜，但它肯定不是你的菜！

同伴圈子的功能

我和丈夫在当地的一家餐馆就餐时，看到一大群少女拿着包装精美的礼物盒轻盈地走过。很显然，这是一个生日聚会，当她们斜穿过餐厅走向12人的餐桌时，人们很难不对她们散发出来的巨大的电能所惊叹。高个女孩和矮个女孩、有着女人身形的女孩和依旧是孩子模样的女孩。虽然每个女孩的身上都散发着青春期的气息，但有些女孩有青少年标志性的痤疮、吊带和眼镜，有些则没有。我猜测她们14岁，

但她们只有12岁或13岁。这么多年来见过那么多的青少年，但我仍然对12岁的女孩能看起来这么成熟而感到惊讶。

看着她们，我记起了自己12岁的时候。我的身材平得像块木板，戴着牙套，又高又瘦，不戴眼镜的话，世界就一片模糊，因为家里的经济条件有限，我买不起梦寐以求的“真正的”鹿皮鞋，只能买仿制品，祈祷着不会有人注意到。而除此之外，我是一个相当受欢迎的女孩，就像坐在我旁边的这群女孩表现出来的那样。然而，近50年之后，其他的我什么都不记得了，这说明，对于那段时间至少还有些许安慰和兴奋。当我看着这群兴奋的女孩，我知道我看到的并不是新生代的青少年，她们并没有比我更快乐，比我更会调整。我仅仅是看到了那些瞬间，孩子们在恐惧、迷惑和焦虑的包围中，在同伴圈子里寻找巨大的安慰。同伴圈子成为一件好事，不仅仅因为他们经历着你曾经经历过的事，还因为孩子们在一起是一种娱乐、休息，能发出发自内心的欢笑，也不需要对那些让青春期变得难以忍受的情感、认知和生理的需求完全负责。

当然，孩子小的时候就有朋友，但进入初中以后，与朋友相处的总时间急剧增加。一部分是由于孩子有了更多的自由，例如，和朋友结伴去上学或放学后可以一起去逛商场。同伴圈子在孩子对父母的依赖和对自己的依赖之间充当着“中间站”。研究人员发现，初中孩子的从众水平并没有改变很多，但是从众的对象从父母变成了朋友。所以你想象不到，突然地，你似乎不再是孩子最可靠的信息来源，而莫名其妙地被那些经验和知识都不怎么丰富的同龄孩子所取代。不要往心里去。这是孩子第一次不依赖你去辨别是非。毫无疑问，你知道得更多，更会分析风险，能更现实地认清结果，更了解你的孩子。这一部分——再次强调，只是一部分——与你的孩子无关。你的工作仍然是保证孩子走在正道上，设立规矩，向孩子传达正确的价值观，带来新的观点，并且保证工作都做到位。当所有的要求都在继续，坦率地说，你的孩子会有些令你不愉快。同伴圈子的活动往往是为了好玩，

就像生日聚会上的女孩们；同伴圈子的活动通常是为了互动，为了休闲、衣着、音乐和新闻。

那么，如果朋友群是青春期各种压力中的小憩、开发社交技能的场所、培养亲密关系和自主能力的训练场，为什么我们还会听到那么多关于同伴圈子的负面言论，尤其是朋友圈的压力?

小集团和群体

有这样一个共识，与过去的孩子相比，今天的孩子们与同龄朋友在一起的时间更多。这是否导致了更具伤害性的同伴压力，甚至是否对青少年的整体开发有积极或消极的影响，这在科学上都还没有共识。然而，有一点很明确，青少年的社会文化大都由两个相似但又不完全相同的组织构成：小集团和群体。

在初中阶段，大多数情况下，小集团是由五六个同样性别的、有共同爱好的学生组成，他们通常也是很好的朋友。初中生容易形成小集团，尤其是女生，但是他们经常在不同的小集团之间变动（虽然这些变动常常十分戏剧化）。就是在这些小而紧密的集团里，青少年学习如何成为一个好朋友、如何解决冲突或如何承担领导角色，尤其是在没有成人指导的时候。结果并不意外，这些技能发展缓慢，还往往伴随着相当激烈的情绪。

情绪健康的孩子通常不会找有问题的孩子。大多数情况下，孩子们会和与自己相似的人交朋友。这就是所谓的选择。然而，成为朋友的孩子会互相影响，变得更加相似。这就是所谓的社会化。然而，对于孩子的精神健康，选择和社会化各自起作用的范围却不是同等重要的。孩子的社会化往往都是围绕着一些后果相对较小的问题，如服装、发型、音乐（我知道，孩子沉醉在重金属音乐里3个小时，这看起来一点也不像小事，但是真的有比这更严重的事）。而另一方面，选

择常常以分享价值为基础，其中包括了对于酗酒和性行为风险的态度。

而群体是更广泛、更庞大的青少年团体。群体成员有同样的标志（预科生、戏剧怪胎、运动员、吸毒者），但并不一定代表有亲密的友谊，它甚至有可能显现不出青少年之间的实际联系。我的一个小患者来自伦敦，是一名优秀的运动员。按理说她应该属于“运动”的群体，但她的“贵族”口音令她格外引人注目，结果在初中她一直被标识为“聪明人”。一进入高中，这个女孩会发现，在不同的群体间转换会容易一些，但在初中，群体通常都是固定的。

贱女孩和受欺负的男孩

在电影《贱女孩》（*Mean Girl's*）里，瑞秋·麦克亚当斯（Rachel McAdams）塑造了一个令人讨厌、狡猾又可笑的“女王”形象，但贱女孩绝不是玩笑。受欺负的男孩也一样。研究表明，无论是受到身体上的侵害，如网络欺凌，还是像《贱女孩》里“女王”集团常用的社会性攻击，那些被同学骚扰的孩子，都会有自我贬损、抑郁和学业方面的困难，而所有这些问题都可能持续到高中，甚至更长久。也许最显著的是，被其他同学侵害的孩子们通常在学校过得很艰难（毫不奇怪，当你感到害怕、被嘲笑、被排斥、被恐吓的时候，很难集中注意力）。

虽然欺凌行为一直存在，但目前的研究表明，它现在已经成了初中阶段一个标准的经验。此外，研究还显示，网络欺凌的后果比传统的身体上的侵犯的后果更加严重，可能是因为它造成了严重的孤立感和无助感。孩子对于网络欺凌的反应特别令人担忧，包括身体症状、抑郁，甚至是自杀。最近一系列由网络欺凌引发的青少年自杀事件，更悲剧性地证明了这个事实。

同伴、小集团、群体和初中生活的社会变迁是可以预见的，实际上，当青少年学习开发那些进入高中所需要的更加复杂的社交技能和自我恢复能力的时候，这些同伴圈子有一定程度的保护作用。然而，任何形式的欺凌都是不能接受的。它对欺负人的孩子、被欺负的孩子，以及与他们互相影响的社区都有害。父母应该与学校合作，采取行动扭转早已不能接受的青少年情绪问题的上升趋势。这些方面，是我们不能坐视不管，任由“他们自己解决”的。这是需要我们采取行动的时刻。

父母如何提供帮助

初中孩子对同伴的依赖增加，不管我们觉得这对孩子的社交发展是积极的，还是认为这是个可怕的转变，它都是初中阶段的真实情况。这才是真正重要的：在孩子经历这个艰难的转变时，我们要与他们保持连接，随时待命。虽然同伴确实会影响我们的孩子，有时好，有时坏，但与父母的分离会对孩子的幸福构成更大的威胁。当孩子长大，走向独立，他们的“关键人物”列表也会增长。这个列表包括父母、同伴和其他能承担责任的成人，如老师、辅导员或与孩子相处得很融洽的家庭朋友。

有些方法能让你与孩子的关系最大限度地增进，也有些会削弱亲子关系。的确，在某些方面，父母感到自己的角色弱化了。但更重要的是，我们的角色从权威人士变成了权威人士/顾问（而且会逐渐越来越偏向顾问这个角色）。当然，有时候我们想保留权威角色，尤其是涉及安全这类紧迫的问题时。但是，我们愿意与孩子构建一种更加协作的关系、了解这其中的有益之处才是关键。不管怎样，经验是无法简单地嫁接的。直接告诉孩子怎么做，与让孩子通过自己的努力，偶尔向我们咨询，学习如何做出正确决定，是不一样的。如果我们愿意退后，尊重孩子在发展自我控制和应变能力上所做的努力，那么在必须要充当权威的时候，孩子会更信任我们。充当咨询顾问其实也能给

孩子很大的影响，就像孩子需要调整以适应他们的新角色，我们也需要调节自己。这儿有3个实例，从中你可以看出，虽然顾问与权威的界线总是在变动，但在孩子的初中阶段，我们必须做好准备行动起来，着眼于让孩子能学到更多，让亲子关系的问题最小化，始终把保证孩子的安全放在第一位。

◎你12岁的女儿，凯特，宣布这个平安夜将不会跟家人一起去爷爷奶奶家吃晚饭。她很骄傲地告诉你，“学校里最受欢迎的3个女孩，亚历克西丝、凯莉和奥利维娅”平安夜会在亚历克西丝家里聚会，她也被邀请了。看着她兴高采烈的模样，你知道这个邀请对她来说非常重要。这一年凯特在社交方面非常艰难，她曾经属于受欢迎的群体，但在最近几个月的聚会里，她常常被排除在外。自打凯特出生开始，你们家每年都以同样的方式庆祝圣诞节，这一点她根本没有提及。你知道，如果强迫她跟家里人一起过平安夜，她一定会非常伤心，你不确定自己是不是忍心这么做。这是需要表明立场的时候吗?

◎你13岁的儿子，雅各布，在过去两年里都与同一群男孩女孩一起玩。他们是很好的一群孩子，你几乎从未见过他们有冲突。他们都来参加雅各布的成人礼，但是大约20分钟后，他们都走光了，这让你感到有点儿不对劲。那晚结束时，雅各布安静得令人惊讶。开车回家的路上，他告诉你他的“女朋友”（这也是你第一次听到）跟他最好的朋友亚当“勾搭”。你真的感觉很生气，他最好的朋友怎能在这么特别的夜晚背叛他。现在是不是可以趁机跟他谈谈如何结交好朋友？还是应该考虑到他低落的情绪而暂时忽视“调情”这个问题?

◎你12岁的儿子威廉，跟他的大多数同学一样，在自己的房间里有一台电脑。他有点儿像电脑怪客，花在电脑上的时间似乎越来越多，还常常锁着门。当你问他在做什么时，他的回答是写作业。他好像失去了活力，抱怨胃疼，睡眠也不好。你的好奇心占了上风，一天趁他在学校的时候，你看了他的浏览记录。当你看到一系列的色情网

站链接时，完全震惊了。更让你心烦意乱的是，这些网址好像是其他孩子发给他的，其中有些是他的好朋友，实际上，网站上的图片常常被PS过了，你儿子的头被安在女人的身体上，还有一些侮辱的评论说他是一个“同性恋”。你儿子从未提到过这些。这是网络欺凌吗？你有些担心，如果他发现你窥探他的电脑会是什么反应？但你更多的是感到愤怒。你应该打电话给学校，或者报警吗？

这些故事清晰地勾勒出了初中孩子最常面对的挑战。凯特还很年轻，她的故事反映了同性友谊的关系，以及朋友和家人之间偏移的忠诚，这都是这个年龄段的孩子特有的。雅各布，只比凯特大两岁，正沉浸在早期的男孩女孩关系中。因为这个年龄段的孩子才刚刚开始人际关系的运作，所以当他们努力想要找出如何在驾驭浪漫关系的同时又能维持其他友谊的方法时，常常会有困惑、背叛和焦虑的时刻。突然知晓孩子这份刚刚萌芽的强烈的异性情感陷入混乱之中，到底是什么朋友让孩子如此心神不安？这令你心乱如麻。最后，非常不幸，像威廉这样遭受网络欺凌的孩子越来越多。尽管很明显，他需要保护和干预，凯特和雅各布也一样，但总算还是有些有效的方法能帮助孩子们面对挑战。

那么，对于初中阶段必然出现的青少年关系问题，我们怎样着手处理呢？

评估风险

我们的第一个工作就是弄清楚，是否有真正威胁到孩子精神和身体健康的迫在眉睫的风险。凯特和雅各布的困境都没有构成任何急迫的风险，尽管凯特的情况必定会在家庭中引起波澜。然而，威廉的故事，完全是另一码事。威廉需要保护，他被暴露在色情网站上只是一个方面，更多的是因为他把自己的抑郁症状隐藏了起来。众所周知，网络欺凌是匿名的，所以危害很大。孩子受欺凌到什么

程度你就该与学校管理层、孩子的辅导老师，甚至是警察联系呢？因为证据非常明确，网络欺凌对于孩子的精神健康有长期的消极影响，所以答案是越早越好。威廉面临着相当大的危险，因此需要父母迅速制订一个行动计划。

评估你该何时采取行动

少数情况是属于需要直接干预的范畴，如果这种情况不幸发生，你应该能辨别得出。恐吓、身体或性虐待、社交冷遇或网络欺凌都需要家长立即给予关注，但这并不等于要立即行动。父母采取行动前需要跟孩子沟通吗？威廉的妈妈需要立即打电话给那些伪造色情图片的男孩的妈妈们，要求解释，并威胁要报警吗？她应该给学校打电话，并要求转学吗？如果我们用一点儿时间去克服最初的痛苦，或者与值得信赖的顾问谈谈，考虑可选择的行动方案，我们的整个思路会更加清晰。比起未经孩子容许就行动，让孩子知道自己受到了保护，可能是让孩子更放心的方式。没什么事情不能等到孩子放学了再说。

信任合作是最好的途径

和孩子关系恶化的最快的方法就是发表声明。“小姐，你必须参加家人的圣诞晚餐。”“你的朋友怎么回事？也许现在是时候跟那些懂得友谊的孩子交朋友了。”“你怎么能不告诉我们这些呢？我们要给学校和警察打电话。”这样的回应，无论多么合理、多么有善意，都是在发出一个明确的信息，你仍然控制着一切，孩子对自己的生活没有发言权。没人会对这样的信息感到舒服，至少这些渴望掌控自己的生活的青少年不会。对于这些情况，以及其他类似的初中阶段的问题，最好的处理方式是给予孩子足够的尊重，让他和你一起找出解决问题的方法。这并不意味着当孩子有危险时，你要放弃权

利；这仅仅意味着，为了让孩子从不健康或抑郁的感受中得到保护，同时又学会技能，他需要参与到解决问题的过程中来。

不管你有多么难过，尽量用关注却低调的方法接近孩子。焦虑是会传染的，如果孩子从你那儿感受到巨大的焦虑，他们很可能会进入戒备状态。“听起来我们应该谈谈圣诞节的安排。”或是“你的朋友这么对待你，你是怎么想的？”或是“我听说现在有很多网络欺凌事件，我们能聊聊这个话题吗？”这些不露声色的表述是开放式的对话，让孩子知道你已准备好听他的倾诉，而不是小题大做。记住，这些同伴关系中的情形——被受欢迎的小集团排斥、感觉被好朋友背叛或受到网络欺凌，对孩子来说都是感到很丢脸的事。青少年对于自己觉得羞耻的事情，往往也会难以启齿。有必要保持耐心，向孩子保证你会支持他们。

当孩子在初中阶段，很多事都变得可以商量。当观点不同时，有时让孩子“赢”是很重要的，尤其他们的观点有明确而令人信服的理由时。这是在向他们保证，父母真的在倾听，也在为他们做榜样，教他们学会妥协。但有些事情不容商量。为了帮助你在遇到类似的情况时能做出正确的区分，让我们再仔细看看凯特、雅各布和威廉的情况，看看他们的父母会怎么决定哪些是可协商的、哪些是不可以的。与孩子建立亲密关系的智慧，对于父母成功地帮助孩子应对这些情况，有很大的作用。甚至当还有协商和妥协的空间时，它的价值也会一目了然。

凯特的父母很想知道，为什么这么多年来都很喜欢圣诞晚餐的女儿，今年想要放弃。成人能带给孩子的最重要的一件事情就是远见。凯特可能害怕如果拒绝了邀请，以后都会被排除在外。也许应该就人气与友谊的问题讨论一下。保持家庭传统对刚进入青春期的孩子来说非常重要；但另一方面，让一个愤怒的、生气的青少年坐在餐桌旁没有益处。凯特需要感觉到，即使父母与她意见不同，他们也能理解她面临的进退两难的困境。但必须明确，家庭中任何一

个人的需求都要考虑到。依照这条传统对于凯特父母的重要程度，他们可能会同意她去朋友家，经过协商达成妥协，或是坚持让她参加家庭圣诞晚餐。这个过程远比任何结果都重要。

雅各布的情况对于说明为什么在适当的时候，父母需要后退一步是一个很好的例子。本来是初中学生社交中很常见的关系重组，却发生在对雅各布来说很重要的日子里，确实有些倒霉。然而，男孩与女孩之间不固定的重组关系，正是青春期早期的一个标志。就像两个最好的朋友可以一夜之间变成不共戴天的敌人，同样，一个男孩的“女朋友”也会眨眼间就成为另一个男孩的“女朋友”（反之亦然）。男孩通常（但不总是）对友谊中的这些失误更加泰然。如果未来几年你想让生活变得像肥皂剧，那就通过各种手段介入，问每个人对这件事情的“感觉”。或者，你把这个属于13岁孩子能力范围内的问题交给孩子，让他们自己想办法去解决。至于“勾搭”，在初中阶段通常指的是性的初步探索，而不是发生性行为。

威廉的处境明显需要最迅速、最严密的关注。我们都知道当孩子受到威胁时，父母那种愤怒的感觉和保护的欲望。保护孩子的天性让我们付诸行动，但是，保护也能通过周全的思考而起作用。威廉的妈妈不仅需要行动，还需要有计划地行动。很明显，威廉的精神健康受到了威胁。因为网络欺凌带给他深深的无助感和羞辱，威廉已经显示出抑郁症的症状。妈妈的计划应该由两部分组成：结束网络欺凌，以及给儿子更多支持来应对情绪和症状。她需要各个方面的帮助：她的丈夫或朋友、学校管理者和顾问、儿科医生和青少年治疗专家。

但她最先要做的是与儿子谈谈。早就感到无助的威廉，可能非常害怕把此事公之于众，担心这样会令他的情况更糟。威廉的妈妈需要制定针对这种可能性的应急方案，包括报警。他生活中的成人会采取行动结束网络欺凌，这是给他的馈赠。然而，如果能让威廉不觉得这些问题都是事先就做好的，那会更加有帮助。他会想和谁

谈谈呢？他希望融入学校的集会吗？与欺负他的“朋友”对峙会有帮助吗？这里唯一绝对的就是我们要应对的情形。需要找一位训练有素的青少年治疗师对威廉进行评估，这个评估是必须要做的。威廉可能会抑郁，或者显示出感觉极端有压力的症状。这看起来很艰难，但对威廉来说是一个机会，能学到更多有效应对13岁孩子的问题的方法，学会面对逆境。

同样，这也给了爸爸妈妈一个机会，他们可以敦促学校，甚至是学区考虑推广社会情绪管理学习项目。这些项目，旨在认识和管理自己的情绪，开发共情能力，学习如何正确有效地处理冲突，这些项目也都一再强调，减少或防止欺凌。通过学习，孩子们的学习成绩也很自然地提高了，药物滥用情况减少，压力减轻。在孩子的健康成长中，没有什么比学习如何有效地、负责任地处理自己的情感和他人的感受更重要的技能了。社会情绪管理学习是一门双赢的课程。它让孩子认识自己，帮助他们与别人更好地相处。这些都能帮助孩子更容易地开发健康的自我意识。

现在，网络的或者其他形式的欺凌，非常普遍，而且对孩子有很多负面影响，但学校和社会却没有采取更多的措施降低其发生率，真是个怪现象。你孩子的学校可能有优秀的老师和课程，崭新的教室和最先进的硬件设施。但是，如果孩子因为被欺凌而害怕上学，或是失眠，或是很难集中精力学习，那么他们不仅无法利用学校的各项有利条件，也不能像在没有威胁的环境里那样，取得更好的成绩。让我们认清轻重缓急。孩子最需要的是，无论他们生活在哪里，学校都是安全的。学校是一个社区，当一个孩子受到欺负，每个孩子都面临被欺凌的威胁。在这一点上绝不能妥协。

父母注意事项

亲密关系的疏远、权威的消失、控制的失效和重要性的降低，会让父母在初中阶段感觉很沉重吗？当然，就像孩子把童年抛在身后一样，我们失去了那些能与孩子无忧无虑地在一起的岁月，反过来，我们面对的是越来越难相处的青少年。给自己点儿时间来适应这些损失；在这个转变中，孩子不是唯一需要适应的人。如果在孩子年幼时，你喜欢与孩子用肢体语言来亲密互动的话，到了初中阶段，理智的辩论显然不是你拿手的替代方式。但是，当你对失去的感到悲伤，那就想想你收获的东西。一个孩子学会了独立，能做出正确的选择，塑造出了自己的人格，培养了多重的关系，最终成为对社会有贡献的人。同样，也不要看轻自己。很多女人发现中年时期是充满活力的，因为她们又有机会追求那些因孩子年幼而搁置的激情了。

当你和孩子之间的关系变得艰难，记住你与孩子的关系是以前就建立起来的。亲子关系有深远的根源。你和孩子在初中阶段最可能使用的相处方式在很多年前就开始形成了，虽然会有中断和破坏。如果以前你有一个很好的亲子关系，那么这段经历之后，你们的关系不仅仅会幸存下来，还可能更加亲密。可以的时候，提出建议；必需的时候，加以限制。明察秋毫，同时保持幽默感。不要耗费你所有的资源，毕竟，你还要应对高中阶段，那个阶段对你、对孩子都是一个挑战，同时也会充满让人惊叹的变革与满足感。

第五章　高中阶段的任务：14~18岁

现在是周六晚上11点半，你正在考虑是接着再看一会儿《周六夜现场》还是早点儿睡觉。这是漫长的一周，你很高兴晚上没有安排外出活动。你10岁的女儿已经睡了，你16岁的儿子也快回家了，应该会在他的午夜宵禁的前一刻滑着轮滑回家。你的丈夫已经在床上打着鼾了，还穿着牛仔裤和T恤。你打算躺在他身边，看一本已经在床头柜上放了好几个星期的书。当你放松下来，你长长地舒了一口气，享受着房间里少有的宁静。你的手机响了，你马上接起来，心想可能是儿子又想跟你讨价还价，想在朋友家多待半个小时。

问候你的不是儿子的声音，而是警察。惊恐瞬间涌向你，直到你意识到他早就已经对你说过："你儿子没事，女士。"你马上就喜欢上了这个跟很多受惊吓的妈妈说过话的人，他知道用第一句话让你安心。你的肾上腺素开始分泌增加，你听不清每一个词，但是有一点是清楚的：你的儿子现在在警察局，跟他最好的朋友，原因是非法持有酒精饮料和在公共场所酗酒。一切都有些恍惚，直到你的儿子接过电话，用含混不清和害怕的声音请你来警察局带他回家。然后你的"妈妈雷达"开启了，你很清楚自己的孩子遇到了麻烦，需要你的帮助。你叫醒丈夫，作了简短的解释，让他待在家里陪着女儿。你坐进汽车，努力想象儿子醉醺醺地倒在小镇的马路上。也许弄错了，也许是他的朋友向他挑衅，也许这预示着某种开始。你的儿子一直像箭一样走着笔直的正道。负责任、成绩好、没有吸毒（你可能要重新考虑这一条），从来没有违反宵禁。你落了什么吗？也许他很沮丧，也许你工作太努力没有注意到他的反常。你决定做一个更好的妈妈，不管需要付出多少努力，正如你现在向警察局狂奔而去。

你衣衫不整的儿子很明显醉了。警察说他们可以拘禁他一个晚上，但是他们不建议这样。“他看起来是个很好的孩子。让他好好睡吧，明天再谈这件事。”当你和儿子坐进车里的时候，都泪流满面，但是你很高兴警察给了你一些指导。他实事求是的态度和不那么严厉的表情，让你感到也许这不是世界末日。当你回到家，你没有麻烦地提醒儿子梳洗，而是仅仅让他睡到床上。他愁眉苦脸，你爱抚地理了理他的头发，告诉他你爱他，你们明天再谈是怎么回事。他沉沉睡去之前，鲜有地跟你说了句“我也爱你”。你一时间感到生气、难过和关切，然后意识到自己想过的那些惩罚——“今年剩下的时间禁止再外出”“你需要不定时地做毒品测试”“我真不知道该不该再信任你”——也许需要进一步地斟酌。

第二天早上，你发现儿子后悔了，你的丈夫对昨晚的事情无动于衷，而你还很生气。当你知道孩子可能忙于危险的寻欢作乐，你怎么才能重新放松呢？他的脑子里到底在想些什么？他怎么能这么愚蠢、这么轻率、这么自暴自弃？这类错误往往会让父母产生自我怀疑，而且担忧得发疯。虽然你尽可以感到沮丧，但这儿有其他的方法来思考孩子前一晚的行为。你儿子做的这些并不是针对你。他做这些不是为了让你讨厌他、让你焦虑、让你质疑自己的教养技能。他做这些是为了冒险，考验他自我控制能力的极限，还有满足他的好奇心。这不是说他作了一个正确的选择，或者说他不用受到处罚。重申家庭规则，实施惩罚，帮助你儿子更清楚地思考他作的选择，这依然是你的重要工作。同样，找出他这么做的原因，这也是你的工作，这样你就可以预料潜在的问题，并且能正确地应对类似的情况，这样的情况在高中阶段几乎是不可避免的。在学习如何处理来自同龄人的压力、塑造个性、开发自我控制能力和避免风险的时候，没有哪个青少年会不走弯路。

青少年需要被迫遵照一定的行为方式，不是因为你是好父母或坏父母，而是因为这是通往独立的人类驱动力。当青少年们满怀热情地

开始为他们的成人生活作准备的时候，这种驱动力适时地提高了。确实，我们有方法推进这个过程，帮助我们的孩子开发应对技巧，获得更好的结果。但是我们无法中止这个过程，我们也不该这么想。更好地理解是什么让你的少年走向完善——他们的处事能力，他们可能会遭遇的障碍，还有能让他们的成长更安全和成功的步骤，这能让你少一些焦虑，多一些效率，更好地教养。

青春期是成年期的训练场。在相对短的时间内，你的少年会经历一场蜕变。在高中时期，大部分孩子会从徘徊的独立变成真正的独立，从以自我为中心发展成关心他人，并与他人建立亲密关系，从逻辑思维变成更加复杂抽象和具有假设性的思维，从容易冲动转为深思熟虑，从发散的自我意识发展成合理定义的自我意识。这种改变在青少年中发生的比例不同，程度也不一样，尽管如此，方向都是走向成熟。

这看起来似乎不止如此，少年们还需要遵守社会规则，达到社会对他们的期待，与此同时，努力让自己不受其他人的影响。如果把青春期当作一份职业，那这份工作肯定会要求一份特别丰厚的工资、大量的福利和跨国集团的股份。大部分青少年感觉他们得到的是无限的压力、窥探、批评，而不是奖赏。幸运的是，青少年期的参与是不可选择的。无论喜不喜欢、准备好了没有，你的少年都将花几年的时间致力于下面的任务，缓慢地走向成年期。

按成人的方式思考

在青少年的成长任务单上，大部分父母都会把心理问题，如依赖，或者是生理问题，如性的发育和管理，排在最前面。但是，成功地处理青少年成长中将要面对的所有任务——适应亲密关系、变得独立、明确身份、加强自我管理——靠的是他们能比小时候更加成熟地

思考。幸运的是，这种可预见的认知革命发生在高中早期，能让我们的孩子有能力像成人一样思考。思考成人化是迈向行为成人化的第一步。这并不是说高中的孩子就像大人一样成熟、有判断力，但他们的确有了一套全新的思考技能，通过日积月累的实践，他们会慢慢学会做出更健康、更周到的决定和行为。这些是高中阶段的孩子思考会发生的显著变化：

思考抽象概念和可能性

高中阶段的孩子不仅可以思考这是什么，还能思考这可能是什么。他们的思考不再只被眼前的事物所束缚，还包括抽象的和理论上的可能性。这就是为什么，孩子小的时候，无论多么有天分，都很难学会高等数学和科学。他们的大脑还不能进行复杂抽象的思考。但如果有兴趣和积极性，高中学生可以学好微积分和物理，因为他们已经有了掌握复杂学科所必需的思维能力。

因为可以进行抽象思维，比起小时候，高中阶段的孩子可以更具象地想象自己的未来。此外，他们不再依赖父母，他们可以想象自己在不同的学校、职业、处境和关系中的情景。他们也知道自己在改变，在有稳定的个性之前会有很多反复。

假设性思考

可能青春期最大的智力成就就是具备了假设性思考的能力，能够进行“如果……那么”的思考。“如果我翘了数学考试，那我这门功课就过不了，就不得不去暑期学校。”突然之间，他就能知道逃避考试会产生一系列的后果。很显然，这种特别的技能是一个持续的工作，贯穿整个青春期，青少年们会把遇到的问题，诸如性、毒品、学业、人际关系、正直和冒险，用“如果……那么”联系起来。通常他们思考“如果……那么”的能力远比他们执行结论的能力强。他们

能很清晰地告诉你一个不健康行为的后果，但是对于他为什么明知故犯却哑口无言。虽然事实是他们想的和做的常常不一样，但这种评估行为后果的新能力，对他们来说是一个巨大的认知飞跃。

假设思维让青少年学会怀疑自己的观点，接纳另一个人的观点。总体来说，这是一个有积极意义的进步，因为他们不再只关注自己，他们可以站在别人的角度，理解不同的观点。但自相矛盾的是，共情能力越高，他们越容易变成你无情（却也常常确定无疑的）的对手。“你真是个伪君子。你希望我去一所常春藤学校，这样你就可以在朋友面前炫耀了。”我们的孩子开始把我们当成一个成人，而不仅仅是父母，当他们指出我们那些不怎么优秀的品质时，我们常常会觉得自己被贬低了。

对思考的思考

青少年会花很多时间与自己的内心进行对话。“指导员向我推荐一个附近的大学，但我觉得去离家远一点儿的学校更开心。我不知道我为什么会有这样的感觉。也许我需要好好想一想。”对思考的思考，也就是元认知，开始引起青少年的极大兴趣。他们不再仅仅是赞同自己的想法，他们还想知道为什么他们自己会这么想。在高中早期，孩子们常常有很强烈的自我意识，他们不停地思考自己每一个细微的方面，假设别人在严厉地评判他们。但是到了高中阶段中期，大部分少年会把他们犀利的思考能力用来弥补他们的潜能带来的困扰和不足，当然，这些困扰和不足常常是想象中的。

对思考过程越来越多的兴趣帮助青少年成为更加有效的学习者，更加深思熟虑，更加有效地自我反思。自我反思对他们来说是一大进步；它强化了自立能力，它是对抗冲动行事的良药。当然，自我反思在帮助孩子们评估自己的兴趣、技能、天分和能力的时候，也扮演着重要的角色，让他们越来越清晰地描述出一个真实的自己。当你的孩子躺在床上盯着天花板或听音乐时，别担心他“无所

事事”。就是在这些安静的沉思时间里，孩子们完成了很多自身必要的和创造性的工作。

以复杂的方式思考

也就是几年前，如果你问孩子这样的问题："谁是你最好的朋友？""爸爸妈妈对你做得最好的事情是什么？""你是个文静的人还是外向的人？他们的回答很简单，通常是一个词。然而，到了高中，他们的思维开始变得复杂。他们可能会提到一大堆"好朋友"，而他们之所以成为朋友的原因也各不相同，有的是因为能给他好的建议，有些是因为支持，有些是因为挑战。关于父母对他们做得最好的事，可能仅仅是感谢父母什么都没做——"我妈妈对我做得最好的事情就是当我跟数学较劲的时候，她置身事外"。而自我评估，他们认为要视情况而定。"我在新环境里很安静，但是当我跟人熟悉了，觉得跟他们待在一起很舒服时，我就很善于社交。"

从多重角度思考问题的能力让青少年们有了更强的分析能力。"如果……那么"的思考，能帮助孩子理解越来越有难度的功课，同样也适用于处理复杂的人际关系问题。青少年们对主要社会问题的新的理解，也是这种思考能力的价值体现之一。他们不再局限于黑或白的简单思考，高中生已经有很强的能力看清政治问题的两面性，或在自然灾害后尝试组织救援。对父母来说，跟高中生聊天常常很有趣，同样也很有挑战。离开了"因为是我说的"的日子，青少年希望知道和理解所有事情背后的原因。当父母热心地与孩子辩论、议论，甚至争吵时，他们实际上给了孩子很大的帮助。虽然看到孩子不再是你说什么他们就接受什么，你会觉得这是一种停滞，但实际上，当他们在考虑自己的想法为什么会跟你一致或者不一致的时候，他们是在学习用更复杂的和更有创造性的方法来思考。不过，结果是非常积极的，孩子长大后，他们的价值观会更趋

向于与父母相同，而不是不同。他们实际上非常在意你的观点，甚至更在意你的行为。

认知变化

还记得孩子的发育高峰期吗？你甚至可以肯定，如果你就站在他的床边看着，会发现他在睡梦中飞速生长。相当长的一段时间里，他们的行动会变得笨拙，总是打翻餐桌上的饮料、被门槛绊倒，或是刹不住车，撞到墙上。他们需要时间、实践和支持，来恢复四肢的控制能力，找到方法适应自己的新身体。

高中阶段的认知变化与在此之前的身体变化非常相似。思考的变化会持续好多年，他们需要的依然是时间、实践和支持，这三个要素让这种变化更容易，让结果更加让人满意。我们不能嘲笑孩子笨拙的身体，同样不能挖苦孩子蓬勃增长的认知能力。不要对他们使用这样的语句——“你什么时候变成事事都是权威了？”“等你知道自己在说什么的时候我再跟你聊。”抽象的、假设的、复杂的思维方式不会一个晚上就开发完成，在他们学会持续用健康的方式安全地运用他们的新思维之前，我们的孩子还需要好几年的练习。就像孩子最终会拥有成人的体魄一样，随着时间的推移，他们最终也会拥有成人的思维。

成人思维与成人行为不同

17岁的迪伦在他的车里藏了少量的大麻。他的妈妈在汽车仪表板上的小柜里翻找保险单的时候看到了那包大麻，于是来质问他。她担心他频繁地吸食大麻，担心他在吸食后开车。迪伦很坦白，说自己每个月只吸食几次，从来没有吸毒后驾车。他似乎觉得把这些东西藏在车里要比放在他的房间里更合适，如果父母在房间里发现这些肯定会被吓坏的。你可能会说，迪伦的行为鬼鬼祟祟的，但我们应该看到，他还显示着一些能力——站在父母的角度思考，他很了解父母的想

法。记住，我们现在讨论的是思考技能而不是行为问题。最终，迪伦的行为会被他站在不同角度看问题的能力所规范，而现在，把思考变成行动这门技术，他还是个新手。

与他的藏匿行为相比，他的态度更让妈妈担心，他显然没有觉察到“被警察抓住”这个潜在的后果。迪伦说他也有同样的担心，也开始假设性地思考这些潜在后果。然后，他羞愧地承认，实际上几个月前，一个警察曾经拦住他，发现了那包大麻，但最后只是告诉迪伦“注意安全”，然后就放行了。迪伦对于这次经历的结论是，把大麻放在车里没问题。预见到妈妈的反对，迪伦就大麻的使用问题跟妈妈展开了一场复杂的争论，最后结论是，“所有证据都表明”，偶尔使用大麻对他没有危害。进行抽象和复杂的争论，这显示了另一种成熟的认知形式。

很不幸，尽管迪伦看起来具备了全面的能力：更成熟的思考技能、抽象和假设性思考能力、接受他人的观点、进行复杂的争论、预期未来的结果。但他还是犯了一个错误——从单独的事件中归纳总结。由于一个权威人物选择忽视迪伦的轻罪，这个孩子的自信感错误地增强了。因为比起成年人，青少年更容易把赌注压在潜在的回报上，而不是潜在的风险上，他被轻易地释放的事实被他当成是自己所作决定的相关回报。所以，虽然迪伦的大脑有成人的思维能力，却缺乏经验，被极度兴奋的大脑边缘系统过度影响，他的大脑中控制回报部分的神经受到了强烈的刺激。所以，在车里私藏大麻的问题上，他才会得出与父母完全不同的结论。迪伦的行为并不是轻率的；站在他的角度，我们很容易看出他是怎么得出结论的。所以，假设车不是藏匿大麻的最好地方，假设大麻的使用是一个比迪伦所能意识到的更加复杂的问题，我们如何帮他成为一个更加成熟的思考者呢？

父母如何提出帮助

跟父母充分地讨论能帮助迪伦看清从一次经验中归纳总结的危险性。一个温和的惩罚（不管是取消特权还是仅仅坚持不容许在车上放毒品）可以确保迪伦能够依赖家里合理的一致性，哪怕他的世界里所有的事情都不稳定。因为他没有上瘾或对抗行为，继续讨论大麻的使用问题，能帮助他加强把利弊看得更清楚的能力。当发现孩子吸食毒品时，你可能会很恼怒，但是你的工作是了解事实，弄清问题所在，与孩子保持连接，设定限制。如果你能始终坚持合理地限制，就能帮助孩子将限制内在化，加强他自己设定限制的能力。这是在帮助他加强自我控制。

你同时需要意识到什么时候该进行必要的监督。例如，孩子开始上瘾，不管是大麻、酒精、烟，还是其他毒品，在孩子15岁以前，尝试这些东西会有显著增加的风险，不仅在药物滥用方面，还有心理方面。孩子偶尔用药或用药时超过15岁，不太会有长期的消极结果。只有烟除外，烟太容易上瘾，会给健康带来长期的消极的影响。这些结论来自对上千个孩子的调查统计。当然，每个孩子都是不一样的，一些孩子很早就尝试这些毒物，但最后都很完满地结束了，另一些孩子很晚才尝试，却陷入了问题。一般来说，孩子戒除毒品的时间越久，就越不容易发展成药物滥用问题。

对青少年来说，最大的成就就是，不仅能像成年人那样思考，还能像成年人那样行动。（我是从应有的成熟程度上来说的；因为仍然有很多成年人行事像青少年那样鲁莽冲动。）最终，青少年需要把他们的行为建立在成熟的思考、自我控制和对外部世界的实践经验上。在这三个重要进步完全结合在一起之前，孩子的行为都会时不时地出现令人担忧的危险，这个结合过程需要持续好多年。迪伦的妈妈不可能希望儿子继续藏匿毒品，最终被警察送进少年感化院。但事实是，学习的经验仅仅是把新的先进思考方式学以致用的必要部分。当孩子收集这些经验时，过早的干预是个错误。这会妨碍他们发展自我控制、自我评估和自立的应对技能，因为这等于是我们把经验从他们手

里拿走了，转化成了我们自己的经验。所有这些教授都是被动的，依靠其他人来解决问题。我们的工作当然是保证孩子的安全，例如，他们因超速驾驶而被拘时，我们把他们保释出来，但这其实妨碍了他们获得最需要的经验：他们的选择与现实生活的结果之间的联系。

当我们的孩子到了少年时期，我们大都会陷进一个“向我证明”的思维框框里。在大部分家庭，父母常常期望孩子能展示出像成人一样的思维方式，并且不惜以给额外的特权和依赖作为奖励。虽然这会让孩子们很沮丧，它还是能起到保护作用的，因为它让孩子有时间在没有太多外界风险的情况下练习他们新获得的思考技能。16岁的女孩不能信守午夜宵禁的承诺回家，你就别期望她能遵守凌晨一点回家的宵禁承诺。15岁的男孩每周都把零用钱花在电子游戏上，长大后不太可能成为善于理财的人。我们的孩子需要练习，需要经验。当他们冲动时，需要勒住他们的缰绳，来战胜冲动。他们常常需要提醒——那些风险行为带来的回报常常是微小而暂时的。同样重要的是，他们也需要被赞美，他们希望自己更加深思熟虑，能承担更完整的责任，努力地工作，不断成长为自己生活的活性剂。

下次你听到自己问：“你当时究竟是怎么想的？”不管你此时的心情是受挫的，还是愤怒的，听听孩子的回答。“每个人都在吸食可卡因，我真的不想，但如果我不这么做，我想他们会叫我孬种。”这可能不是你想听到的，但这可以让你了解孩子的思想和行为差距有多远。你的任务不是大发雷霆（这只会让孩子下次不会再向你吐露心声），而是理解他的困境，阐明结果，帮助他好好使用他的技能，防止他暴露在真正的风险中。用这样的问题开始，“你还能做点儿什么呢”或者“还有其他的方法来处理这种情况吗”，如果他卡壳了，给他两个选择帮助他（“抱歉，那不行；我的朋友就因为可卡因出了很严重的问题”），鼓励他思考风险和回报（“我知道你不想那么显眼，但是高尚的孩子他们根本不在意其他孩子怎么做”），提醒他结果（“可卡因确实是非常危险的毒品；暂时别跟这些孩子聚会”）。记住，我们最根本

的工作是适当地监护孩子的安全。毕竟，如果连这点都做得不成功，那么任何认知技能的讨论都没有意义。与你的孩子建立良好的关系，帮助他们彻底想清楚挑战，给他们两个选择，让他们二选一，为他们能深入思考的能力而鼓掌，有必要时保护他们。

与青少年讨论和争论的注意事项

青少年喜欢争论是有理由的，这给他们很多机会去磨砺逐渐成熟的认知技能。给他们一半的理由（常常根本不需要理由），他们就准备进入口头战争。除非你所有的“按钮”都被触动了，或冲突是持续和可恨的（一个家庭问题更严重的征兆），努力保持友好关系，甚至在过程中传达享受。不要吼叫或“放弃”，向孩子示范成人是如何接纳和认同不同观点的。就像我们看到的，高中阶段的孩子很有能力看到或领会其他人的意见。这是共情的基础，最终他们对社交问题的发展中的担忧会大于即将到来的舞会。

青少年发起争执，一方面也是为了将自己与父母区分开来。你参与这些争论的程度，让孩子在与你保持连接的同时，更容易成为“他自己”。青少年并不讨厌这些争论，但父母讨厌。如果孩子争论的主题是有争议的，他可能就是想要表明自己的感觉和宣布自己的独立；让你震惊只是额外的收获。可以轻松地问孩子为什么他认为海洛因应该合法化，或者为什么“搭讪”很好，或者为什么作弊只是一个生存工具。好奇不代表认同。听，提问，不要太快作评判。除了推进他的认知能力，你会更加熟悉占据孩子的特别世界的内部工作原理。孩子将从这些小冲突中学习，你也一样。从外面看，它一团糟，但它却是青春期可以预料的有益的部分。把争吵当作是另一种不会持续太久的（这一点是值得庆幸的）与你的孩子保持连接的方式。

学习控制性欲

健康开始的重要性

性意识不是从高中才开始的。婴儿触摸自己的生殖器以获得快感，小孩子玩“假扮医生游戏”，大一点儿的孩子有性幻想。早在发生性关系之前，就有牵手、接吻、爱抚等一系列性探索。

就像所有的人类发育一样，性也是间歇地发育的，有显著的阶段性变化。青春期是一个明显的转变，比起早年的性游戏，这个阶段的性行为进入了一个更加重要和复杂的领域。与其相关的风险也开始增加，如怀孕、性病、艾滋病、虐待和外伤开始成为性行为可能导致的结果。

大部分青少年都对性的知识和风险有所了解，这很大程度上得益于大部分高中孩子坚持上的长期课程“人类的性”。尽管通过学习，孩子们对性行为的潜在后果有了更明确的认识，但这些课程却没有强调情感问题，对青少年性的健康层面只是一带而过。学校担心学生过早产生性行为，这种不合时宜的担心让他们和众多的父母一样，害怕把性以一种吸引人的方式呈现给学生。忘掉那种只要谈论性就会把想法“植入”孩子的脑袋里的观点吧。早在孩子进入高中前，这个观念就扎根于他们的脑袋里了。

虽然转入成人式的性行为是正常而且可预见的，它仍然是青少年生活中的重要转变。性行为刺激了一系列敏感而真切的问题。孩子早期的性经验可能是美好的，也可能是毁灭性的。尤其是女孩的自尊，很明显地受到早期性经验的影响。显然，我们都希望孩子的性经验是健康安全的，能促进他们的情感成长。这里有一些很可能影响孩子性适应质量的因素。

年龄

这个国家大部分青少年发生第一次性行为的年龄在16~17岁。这是个合适的年龄，之所以合适有几个原因。第一，研究显示，比起青春期早期，这个年龄开始性行为，采取避孕措施的可能性增加（尽管通常依旧是第一次性行为后才开始采取避孕措施）。同样，研究者发现，这个年龄开始性行为不会出现相关的负面心理因素。而16岁之前的性行为与一系列的问题有关。

大部分青少年早在他们心理准备好之前就已经具备了发生性关系的生理能力。事实是，孩子生理上已经发育成熟，或者已经通过了青春期（女孩差不多11~12岁），但这并不意味着他们就可以进行性行为了。由于雄性激素的激增，早熟的男孩更可能产生性冲动，早熟的女孩却很少受激素影响，她们更多的是被周围事物的发展所影响。不管怎样，年龄在成功的性适应中扮演着重要的角色。

以自我为中心

直到身体发育带来的生理上的困扰减少，青少年才会对自己崭新的成年人的身体感到舒适。刚步入青春期的孩子依然很专注于“假想观众”。你上高一的女儿正在哭泣，只是因为她不能确定参加舞会的时候穿哪一套衣服更“完美”，你需要努力向她解释，舞会上所有的青少年都更关注自己看起来怎么样，而不是别人看起来怎么样。在高中早期，青少年总是很强烈地（但是不正确地）相信他们是人们关注的中心，每个人都在观察他们，想要揭露他们最隐蔽、最微小的缺陷。所以，在依然对自己的外貌过度警觉的情况下发生性行为，会引发深深的焦虑。女孩（尽管不是只有她们）尤其容易因容貌而受到伤害。有趣的是，男孩女孩都一样，关注“假象观众”的想法会在15岁左右达到巅峰，然后稳步下降。这个观点与我们说的16~17岁再开始性行为更加健康的观点不谋而合。这时性更可能是青少年之间健康关系在身体上的回报。

自由地说“行”或“不行”

性行为是自愿的。对选择参与性行为的青少年来说，自我控制能力的发展机会大大增加了，因为自我控制不仅需要性负责，还有性响应。亲密关系是性和性行为的基石。被迫性行为在青少年中很常见，施加压力的要么是他的同伴，要么是他的同龄人群体。女孩通常比男孩更容易受到性压力的伤害，会错误地用性来作为低自尊感觉的防御。但是男孩也容易受到伤害，尤其是当性行为开始成为同龄群体中的准则的时候。选择是否参与性关系的能力非常重要，它不仅能保护孩子不被胁迫，同时也是青少年能驾驭自己的认知技能来作决定的象征。比起一个很容易被别人动摇的人，一个明确自己想法的青少年，更有做出正确决定的优势。

掌握丰富的性知识和避孕知识

很不幸，对于性行为频繁的青少年，成功避孕并不是一件十分有把握的事情。大约40%的高中学生在最近一次性行为中没有避孕。这是多种因素的结果。第一，大部分少年说他们的性行为是没有计划的。这至少有一部分是被迫进行性行为的。这也解释了为什么那些做了处女宣言的孩子（她们发生性行为的概率跟没有发誓的孩子没有区别）甚至更少进行避孕。另外，偶尔避孕不足以保证持续避孕。大部分青少年发生性行为时，有时候避孕有时不避孕。我们需要鼓励孩子每次都避孕。与伴侣开放地、自然地讨论避孕问题的能力，是避孕的积极指标。

最后，什么是常规避孕的积极指标？年龄。大一点儿的青少年更会提前思考问题，对性行为很少感到内疚，也更加积极地避免怀孕，能更好地跟伴侣讨论避孕问题。确保孩子对性的意外结果有所准备可不是一项小任务，因为性在巩固个性意识中扮演着重要的角色，而性的力量还能推进和黏合亲密关系。为了让青少年更好地处

理这个问题，我们需要知道怎么才能最大限度地帮助他们。我们一定会得到一些惊喜。

高中阶段的性管理是什么样的?

15岁的珍妮在楼上打扮停当，正准备跟贾斯汀一起去闲逛，过去几个月，珍妮常常和这个17岁的男孩见面。妈妈不知道女儿是否已经有了性行为，但是珍妮和贾斯汀似乎每次都跟一大群朋友一起外出，这让她比较放心。妈妈对贾斯汀晚上开车送女儿回家更为担心。如果他喝醉了怎么办？另一方面，珍妮知道，尽管她的朋友晚上外出时通常都是成群结队，但很多都成双成对地中途离队，进行一系列的性行为，从亲热到做爱。珍妮知道妈妈大多数时候对自己在外面做了什么一无所知，她很高兴保持这种状态。珍妮最终想要的是，再也没有那些关于她去哪儿、去干什么、几点回来的问题。每次出门这都像一个审讯。

珍妮和贾斯汀亲热过，但是他们还没有做爱。一开始，他们只是好朋友，仅仅几个星期前，珍妮开始意识到自己被贾斯汀深深地吸引了。珍妮还是处女，就像她大部分朋友一样，最近那些朋友中已经有很多关于要不要“做爱”的讨论。更重要的是，珍妮喜欢贾斯汀，而且觉得如果她愿意跟他做爱的话，他们可能会走得更近。成为他的女友很棒，贾斯汀暗示过他早就有性经验，只是在等着她“准备好”。当她准备外出的时候，她会想：“如果他今晚就想要呢？”珍妮现在已经能熟练地进行“如果……那么”的假设性思考，她脑子里有一大堆这样的问题。“如果我没有准备好怎么办？”“如果我弄得一团糟怎么办？”最困扰她的是：“如果他不采取保护措施怎么办？”珍妮不知道如果跟贾斯汀谈论避孕的问题会不会别扭。这困扰着她。做爱可能很酷，但是怀孕和那些她以前在课堂上学到过的性病可不酷。也许口交能满足贾斯汀，甚至让他更喜欢她，又能保护她。

当她思考自己的选择时，珍妮的假设性思考能力获得了大量的练习。这个新能力让她能站在别人的角度看问题，她因此获得了极大的帮助。“爸爸会杀了我。”“妈妈会被吓一跳。”“贾斯汀会很兴奋。”当这些正确的评估从珍妮的头脑中闪过时，她发现自己想得最多的是自己的女性朋友们。虽然她认识一些已经有性经验的女孩，但是她真正亲密的朋友跟她和贾斯汀做着同样的事情——经常接吻、抚摸，但是没有其他的了。当她想到自己是好朋友中第一个有性行为的人时，珍妮既感到“不可思议”，又“很兴奋”。

门铃响了，珍妮飞奔下楼，以保证她的父母没有审问贾斯汀。她感觉他们的关系应该保持“私密”，她厌恶父母尝试了解贾斯汀。她不敢相信他会觉得她的家人很“酷”；她发现他们尴尬了好一会儿。然而，她知道他们希望她得到最好的，所以当她拥抱说晚安的时候，她比平时多拥抱了几秒钟。走出大门，她仍然不确定未来的几个小时该怎么作决定。

父母如何提供帮助

在高中阶段如何帮助我们的孩子处理性问题，既有好消息，也有坏消息。坏消息是研究发现，对于何时开始性行为，父母对孩子的决定几乎没有什么影响力，远不及他们的同龄人。你的孩子选择怎样的朋友对他的行为有巨大的影响，性观念只是这些影响中的一个方面。与一群有思想、爱学习、家庭幸福、连接紧密的孩子出去闲逛，你的孩子不太可能有过早的性行为。但是，如果是与一群不喜欢学校、总有冒险行为、父母总是缺席的孩子在一起的话，那你的孩子就有陷入过早的、缺乏控制的性行为的风险。

虽然对于孩子何时选择进行性行为，父母没什么影响力，但是好消息是，对于他们如何管理自己的性生活，我们能施加一些影响。可能父母与孩子最重要的谈话就是关于避孕。这种温暖的、交互式的讨

论，对提高安全性行为的概率有巨大的作用。跟哥哥姐姐讨论避孕看起来也同样有效果。

用另一种方式监管孩子的去向和活动，可以降低性行为的风险。孩子去参加聚会的时候，确保举办聚会的孩子的父母在家；追问回来晚了或没有接电话的原因。让孩子知道你很关注他的朋友和他们的活动，尤其是高中前几年的时候。你会被驳回，青少年强烈地希望保持大部分生活的私密性，性正好落入了这个范围。记住，监管跟孩子心甘情愿地透露情况同样重要。这种心甘情愿得益于多年来你们之间良好的交流。通常情况下，对于孩子的某些隐私还是要尊重，例如打电话或者关上房门。但是应该让孩子明白，在一些重大的问题上，如不合适的朋友、毒品、不安全的性行为，父母是不会放弃关注的。

我们努力为孩子的青春期争取一些时间，因为我们知道，哪怕一两年的生活经验都会给他们鉴别风险的能力带来很大的改变。14岁发生性行为有引发一系列行为和学业问题的风险，但是17岁就没有问题。知道这一点，你可以帮助自己的孩子。“我想你现在对性还不太确定，如果你可以再等一等，你能想得更清楚一些。”

父母应该明确地告诉孩子，性任何时候都是自愿的行为。女孩在与比自己年龄大的或地位高的男孩发生性行为时常常会有压力。这往往被看作是对女孩的吸引力的一种肯定，能暂时地提升女孩的自尊心。典型地，但不是总是，容易妥协让步的女孩往往容易在这种不平衡的关系中受伤。值得发明一种有创意的“退回”选项，好让女孩在被性冲昏头脑的时候找回自己。还记得孩子醉酒后会发生什么吧：他们唯一能做的就是打电话，然后你去接他们，带他们回家，不要问问题。孩子发生性行为时打来的电话情况差不多。让你的孩子明白，任何时候，如果他们感到自己处在令人不适的性环境里，你会随时帮助他们解脱出来。要保持这个选项的有效性，你必须收回对孩子的评

判。自立常常意味着依靠自己，但它也意味着知道何时该依靠他人，对青少年来说，这是很好的经验。

青春期性问题提示

不要天真地以为，这个国家与青少年性行为相关的问题最少。我们的青少年怀孕率是不合理的，在工业化国家里位居第一。性病和艾滋病的患病率在青少年中节节攀升，而避孕套的使用情况令人沮丧。此外，对同性恋的偏见和无知，导致这一群体的青少年抑郁和自杀的比率很高。尽管瞒报、低报，性骚扰还是非常普遍，性暴力也不可忽视。一些问题，如怀孕，不成比例地影响着我们可怜又最有价值的年轻人，而其他的，如性病、艾滋病，没有引起任何社会和经济的特别关照。这些问题的解决，不仅需要父母的关心，还需要所有的社会机构的参与：学校、宗教机构、公共卫生体系和法律制度，一同着眼于社会科学研究已经掌握了的有效的性教育。

然而，性问题并不是普遍现象；大部分青少年大都能相当成功地控制自己的性觉醒。青少年发生性行为的事实对一些父母来说是个冲击，而对别人来说仅仅是个简单的认可。无论是哪一种，在高中末期失去童贞，无论短期还是长期，都不太可能成为一个问题。

性爱对很多父母来说是个沉重而敏感的话题。如果觉得我们对青少年性生活的关注可以放松一点，这种想法缺乏远见且毫无社会责任感。不过，事实上，大部分的父母都把青少年教育得很好。滥交不是青少年的常态，大部分青少年的性关系都是温暖的、有情感的和忠诚的。对于大多数青少年来说，性行为是受欢迎的、正常的，是青春期丰富的一部分。

建立身份认同

专注于身份之所以成为青春期一个突出的特点，是因为第一次，他们能用智慧、耐力和创造力去思考和回忆发生在他们内部的心理重组。成熟的认知技能，如抽象思维、自我反省和改变看法的能力，能确保青少年对自己多变的身份产生思考、感到困惑和不断尝试，最终刻画出一个明确的身份。什么是明确的身份？就是对于“我是谁”的一个持久而连续的观点。敲开自己的内心之门，对青少年来说是不可预测的。有时他们找不到入口，有时这扇门是关闭的，有时会有陌生人出现在门口。

关于青春期身份危机的研究有许多。这个概念流行已久，但它的意义模糊了，尤其是自从社会学家拒绝相信这个概念——青春期是压力和冲突不可避免的时期。我认为“危机”这个词使用不当，同时认为，困难与机会并存的“挑战”，更能恰当地描述建立身份认同这个长期的、不平衡的、要求很高的课题。这一概念热度的降低并不意味着我们应当忽视它的重要性。青少年需要从童年时代的以自我为中心的、具象思维的、不懂反思的小孩子转变成为特别的、独特的、有自我意识的成年人。

高中阶段通常是建立身份认同的活跃时期，在高中阶段早期，会呈现出围绕这一个问题的紧张局势。因为身份认同的建立是非常复杂的过程，需要汲取、保留或丢弃一系列的信仰、价值观和目标，必然会有思想模糊和迷惘的时期。“我觉得我很外向，但是我的父母总想掌握我的情况，而我只想一个人待着。我从来不确定我到底是合群的人还是内敛的人。”通过实践，青少年理解了行为可视情况而定，而且是复杂的，随着时间的推移，他们对矛盾的焦虑会减少。比起那些很难忍受复杂性的孩子，有复杂的自我意识的孩子更不容易抑郁。因为建立自我意识是一个循序渐进的过程，在形成独有的自我意识之前，青少年会想象各种自我。对大多数孩子来说，直到青春期末期或成年期早期，才会形成一种一致的、舒适的和坚定的自我意识。

18岁的克洛艾即将高中毕业，当她被要求自我描述时，她回答："这是我的生活，我可以把握它。"我仿佛听到16年前两岁的她的回答，与现在的回答非常相似。再过几年，克洛艾很可能会有更强烈的想要把握自己人生的感觉。克洛艾的回答强调了身份认同、自我效能意识和人身权的重要联系。可以真实地影响周围世界的感觉，能帮助人们自立和自尊，同时有利于对抗一系列心理问题。最重要的是，它容许青少年感觉自己有能力作各种正确的选择，而这些选择是你晚上睁眼躺在床上，祈祷他会做出的那些选择。

高中阶段身份认同的构建是怎样的?

17岁的乔希是那种让人不能不喜欢的孩子。他擅长体育、有魅力、有趣又聪明，他努力戒除短暂的毒瘾和酒瘾。这是乔希自己主动要求戒瘾的，他很困惑，不知道如何能在过量用药的同时，感觉自己是"一个不错的孩子"。

有趣的是，尽管乔希相信他知道自己确实很好，他对自己的描述却是不乐观的、乏味的。当我指出这一点的时候，他耸耸肩说："事实上，我们都一样。就像那些房子，都是一样的，只不过刷着不同的颜色。我们任何人都没有什么真正的特别之处。"对一个学业出类拔萃、体育方面又引人注目的孩子来说，这是个令人吃惊的陈述。渐渐地，我们的谈话聚焦在如何"替换"乔希的感觉。他推断自己被毒品攻破是想要尝试"与众不同"。虽然一开始这看起来好像是乔希的认同感出现了小故障，但是跟他聊得越多，我越能理解，尽管乔希的部分认同强烈而坚定——他为自己的成绩感到骄傲，为自己是一个好儿子、好哥哥、好朋友而感到骄傲——但对他尤其重要的另一部分却开发得很薄弱。乔希拼命地想要与众不同，不仅仅用能预料到的方式，还想用能反映出他的快乐和烦恼的独特信息的方式。除了是一个优秀的体育健将和一个受欢迎的学生，乔希觉得应该多做一些事情充实自己的生

活。在一个很多孩子都卓有成就的群体里，成功本身不足以保证孩子感觉自己很独特。

在一个轻松的聚会上，乔希说：“没有人真正需要我。”他是对的。虽然他17岁了，但他没有劳动过一天，他的父母总是催促他把所有的时间都放在学业上。夏天他都是在夏令营里度过的，以提高他的学习和体育能力。他的零用钱远远超过他的物质需要。虽然他有很多朋友，却常常感到孤独。于是，他很痛苦地去做一些自认为“有意义”的事，以及超出平淡的学校生活之外的事情。

乔希的妈妈埃伦跟我谈论乔希的“自卑”，向我咨询，让乔希参加一个国外课程或是另一个天才夏令营是否会对他有所帮助。埃伦过去是一家公司的执行主管，她把所有的心血和灵魂都奉献给了3个孩子。她的3个孩子在我们社区都是公认的“好”孩子，而且成绩优秀，她有理由对此感到骄傲。埃伦喜欢往严重的方面想，她研究了杜克大学和宾夕法尼亚大学为天才孩子设置的夏令营，对此我并不惊讶。但乔希没有自卑，相反地，他只是认为有意识或目的是身份认同的一个重要部分，而他的父母为他提供了许多优势，唯独没有提供让他感觉被需要的机会。我建议乔希和埃伦考虑一些本地的机会，这可能会给予乔希他渴望加入自我意识的那些感觉。

乔希和埃伦想出了一个好主意。在心爱的祖母去世前，乔希常常去她所在的养老院，他善良的天性、良好的幽默感让他成为一个受欢迎的客人。虽然奶奶已经去世了，他却有一个“团”的老年崇拜者。他决定开发一个针对早期老年痴呆症患者的关爱项目。他计划每周去养老院两次，那里工作过度的员工对他的计划和表现非常感激，他一个个地拜访他的“淑女”们，实际去的时间要比计划的多得多。他对自己成为一个“贡献者”既高兴又热情。几个月后，乔希的几个朋友也加入这个项目，成了志愿者。这个计划不是为了在大学入学申请简历上添彩；这是真心的奉献，是成长中常常被忽视的部分——做出贡献的需

要、感觉自己被需要。现在，乔希延伸了的身份认同感，是植根于有意义的社会贡献之上的，这让他感到了“真正的成功”。

父母如何提供帮助

青少年认同的典型的形象通常包括，打耳洞、染发、剃光头或马希坎式发型；胆大妄为的摇滚徽章；朋克式的充满噪音的冷漠；街头嘻哈少年的风格。这些都让父母发疯。但如果我们能避免被这些眼花缭乱的临时变化所牵制，我们就能用更好的态度理解构建身份认同的迫切性。

很显然，我们最重要的工作是，对孩子的基本人格有很好的理解，我们可以“看到”，并且欣赏他们就是他们自己。乍一看，这似乎是一个有点儿古怪的建议。别忘了，我们的孩子不正是在青少年时期发生彻底的改变的吗？当孩子迅速转变成一个保守的人、一个开放的人、一个无政府主义者、一个书虫、一个派对女孩、一个大学生运动员或一个剧院小丑，你怎么能够跟上他们的脚步？你不能，至少没有多少办法有帮助。尝试不同身份是心理和认知成长的一部分，伴随着整个青春期。但把服饰和变化的政治立场放一边，我们需要与我们过去15年里了解到的孩子的核心部分保持连接。

当孩子陷入麻烦的时候，跟上他们探索不同身份的步伐成了一个主要的问题。如果家里发生了变故——例如父母离婚或遭遇裁员——而你以前教育得很好的孩子开始跟一群不爱学习的或吸毒的或有偷窃行为的孩子混在一起，那么你知道你必须挡在下一个破坏性行为的前面。高中阶段有一系列的行为，尤其是头两年，暗示着潜在的麻烦——逃学，尝试性、毒品和饮酒，未成年人犯罪，以及被迫过早地独立。孩子们可能会尝试变得“强硬”或是当一个“瘾君子”，如果他们的行为——欺凌弱小，溜出房子出售或购买毒品——与这些自定义一致，那么你需要跟孩子和专业人士谈谈。你需要坚持给孩子一些持续的限制，保证他的安全，很可能还需要严肃地探究一些其他问题。

但对于绝大多数青少年，父母不妨退后一点儿，而不是不停地对他们的各种行为评头论足。我们的工作是为他们提供一个“宽容的环境”以保护他们的心理。这将确保，即使他们在尝试和确认不同身份的时候碰壁，也能感受到自己是被保护、被接受和被深爱的。尽管青少年总是被描述成情绪波动的火药桶，事实上，这种情况比我们看到的要少。“我到底是谁？”这个问题的紧迫性会很快淡化。对于大多数孩子来说，身份认同的最终结果不是与自己的初始原型完全不同，一个羞涩的青少年会成为一个矜持的成年人。当孩子处在强烈的探索中时，脾气暴躁的情况会非常突出，而这一切会改变，强化的自我意识会成为他们永远的同伴。

因此，除了保持开放的心态和深爱这个上天赐给我们的孩子，还有什么方法可以支持孩子朝着健康的方向构建他们的身份认同呢？父母的温暖、尊重个性、鼓励适当的独立性，都能帮助青少年更轻松地面对挑战。“试着自己弄明白。如果尝试之后，你还是需要帮助，告诉我。”你表达的这种对他的信心，对他练习所有的应对技能都有帮助；这样的表述是在向孩子传达一个信息，你相信他的能力，强调努力能够提高能力这个事实，而你会一直是他可信赖的坚强后盾。

有一种广泛流传的说法，认为如果家长、学校或社区能为青少年提供有意义的工作机会，青少年的各种问题就很容易得到改善。一份短工、一些家务、当家教、做志愿者都有助于青少年意识的发展，让他们感觉自己是独特的、对社会有意义的人。参加这类活动可以帮助青少年开发技能、独立性、交往能力和真正的自尊。这让他们感觉自己是重要的，比起考试成绩和奖杯，这更能帮助他们构建一个更强大、更坚定的身份。

但是，社区服务肯定不是让青春期的孩子提高认同感的唯一途径。实际上，在这个时期，青少年具备身体上、认知上和情感上的能力去深层次地探索他们感兴趣的事物，无论这些兴趣是体育方面的、

知识性的，还是创业性质的。高中时期的暑期实习可以强化兴趣，让高中生跟早已在这一领域有所建树的成年人建立师徒关系。我的儿子花了两个暑假在法律事务所实习，这让他相信，法律将是他未来的职业。但也让与他一起实习的好朋友确信，这不是他期望的职业。建立身份认同不仅是要明确自己是谁，还要明确自己不是谁。

开发自主权

你正在上初中的12岁的女儿丽贝卡，正打算去参加一个下午的聚会，你告诉她要早点儿回家吃晚饭。她跺着脚，瞪着你，说："你不能告诉我怎么做，这是我的生活，等聚会结束我就会回家。"你跟上高中的17岁的埃米说了同样的话，她说："我知道一家人一起吃晚餐对你很重要，但是这个聚会对我来说也很重要。晚餐准备好了您能告诉我吗？这样我能在聚会上多待一会儿，又不会错过晚餐。"

这两个例子说明了独立和自主的区别。就像两岁的孩子推开你的手说："我要自己做。"丽贝卡在维护自己的独立。她的想法简单而以自我为中心，"我可以"或"我不行"，"我想"和"我不想"。独立意味着自己管理自己。比起独立，自主是一个更广泛、更坚强和更复杂的任务。它把高等的思考能力、自我信任、自律、亲密和联结交织在一起。自主既包含了独立的能力，又包含与他人相关联的能力。

17岁的埃米试着跟妈妈妥协，因为她更加成熟，所以表现得更有自主性。她不仅能从自己的角度看问题，还能从妈妈的角度来看问题。这意味着她的思维方式不再是只有赢家或输家（"我能待得时间长一点儿，我赢了""我只能早回家，我输了"）。她明白大多数人际交往比小孩子刻板的思维方式要复杂得多。这就是为什么比起后期才开始发展的自主性，青春期早期孩子开发独立性的时候，会有更多直接冲突。

此外，埃米除了具备更成熟的思考能力，她还获得了情感上的成熟。不是所有事情都值得跟妈妈争辩。总体来说，埃米取悦妈妈，她不想让妈妈生气。同样重要的是，她知道向妈妈妥协来保持自己珍贵的隐私。她的友好让妈妈的回应也能保持友好，对于谁在聚会上、为什么聚会那么重要因此变得不成问题。埃米不喜欢父母总好奇她所有的活动，但是她知道有时候避免争论会更好些。注意，埃米整合了多少技能——认知、行为、情绪——来解决这个冲突。

青少年认知的几个改变似乎预示着自主性的发展。当孩子第一次发现父母是有缺陷的，总会触动他们。这种认识不管发生在什么情况下，孩子的反应都近乎厌恶。14岁的阿什利在某个早晨被明显触动了。那天早上，她发现父亲把“恶心的鼻毛留在水槽里”。我们可以假定，这不是她爸爸第一次忘记把水槽冲干净，只是阿什利第一次让自己注意到了这一点。因为过去的14年，她一直崇拜自己的父亲，所以，发现实际“没那么理想”对阿什利来说是个巨大的打击。这种毫无保留地看透父母的能力是自主性开始的标志。情感和认知让孩子远离了童年时代理想化的父母，也使得孩子的独立性与联结少了一些冲突。

其他关于青少年正在发展自主性的标志是，孩子们有能力理解自己的父母在父母这个角色之外还是一个普通人，对于父母的帮助不再那么依赖，还有增强的“我就是我自己的”的感觉，哪怕是在家与父母在一起的时候。“我对父母很坦诚，但是有些事情我就是不愿意分享。”这种想法显示了孩子联结和自主的能力。虽然我们可能会被“我就是不愿意分享”这句话刺痛，但它实际上是一个提示，告诉我们作为父母我们的工作完成得很好，孩子正逐渐走向自主，强大的自我意识能让他们在保持自我权利的同时，依然与父母相联结。

高中时期的自主是怎样的?

◎你16岁的女儿梅甘，要与她的朋友一起为初中舞会买礼服。你没有被邀请参加这场购物之旅。几个小时后，梅甘飞奔进家门，拖着购物袋，兴奋地大叫："妈妈，快来看看，告诉我你最喜欢哪件！"这就是自主的表现。不要因为没有被邀请一起去购物而生气。去享受她的时装秀，巧妙地给她意见。

◎你18岁的儿子克丽斯，每个周末的大部分时间都外出与女朋友在一起。你们每年夏天都会全家一起出去度假。今年，当你们讨论去哪儿时，克丽斯问是否能带着他的女朋友一起去。这也是自主的表现。不要说他的女朋友不是家人，邀请她一起度假。

◎你15岁的女儿莎拉，已患感冒两周。她返回学校后的第二天，正好有一场化学考试，她没有通过。她既伤心又生气，觉得不公平。你同意她的看法，但是，当她阻止你跟老师谈谈的时候，你很惊讶。莎拉说："我会自己看着办的。"这是自主的表现。不要坚持说她是受害者，也不要打电话给老师。

从这些日常的案例可以窥见，在青少年自主性的开发过程中，孩子和父母不得不进行复杂的调整。孩子走向独立是确定的事实，它在孩子的成长轨迹上。不太容易预见的是父母反应的方式，这是将要发挥作用的联结的重要组成部分。如果孩子变得更灵活机智，我们仍能与他们友好相处，保持亲密的关系，孩子的自主性开发过程会很顺利。那些开始独立，却又感到与父母有距离感和分离感的孩子，在心理调整方面表现欠佳。相反，那些独立却又与父母关系亲密的孩子，在心理上看起来更健康。这些青少年不仅会变得独立，还很自主。

当然，当我们越来越多地被迫离开曾经属于我们和孩子的领地时（当然，你8岁的孩子不会想去独自购物），在一定程度上感觉惊讶、被排斥，甚至沮丧都是很自然的，但是从青少年的角度来看，最好还是把你的帮助和参与留到他们真正需要我们的帮助的时候。

梅甘、克丽斯和莎拉展示了什么是健康的自主。他们每个人都觉得自己有足够的能力来处理这个年龄的挑战：16岁自己挑选服饰，18岁自己选择女朋友，15岁自己处理学校的功课。他们中没有人在“贬低”父母的帮助：他们希望与父母保持连接，但是这种连接是建立在比几年前更成熟的水平上。

梅甘与朋友一起购物帮助她发展了很多技能。她必须考虑自己对衣服风格的偏好（个性化）、预算（自我管理能力）、其他女孩会穿什么（对同伴的关注），以及如何与销售人员交流（交流能力）。这些青春期常有的活动，是成长机会的源泉。她和朋友一起购物，因为她很正确地意识到，舞会是属于她和她的同龄人的。她愿意和妈妈分享她的兴奋，证明她与妈妈的亲子关系很牢固，这也是梅甘安全感的来源。但是，如果你不喜欢孩子买的衣服呢？闭紧你的嘴，除非这些衣服太暴露了，或是价格无法接受。努力找出一个值得喜欢的地方。她找你不是为了找一个时尚顾问，而是为了得到你的肯定，肯定她能很好地完成这项任务的能力。你正掌握着一个能促进女儿的自尊、自信的绝好的机会。提点儿问题，问问她每件衣服她最喜欢的地方。享受这个过程，给她拥抱，支持她的选择。

虽然有些人认为“家庭度假”是矛盾的，却很少有人否认这项活动充满挑战，而大部分人都觉得它有神圣的一面。它是关于团结、统一和共同的目标的宣言。克丽斯想邀请女朋友一起去度假，实际上是在宣告自己身份的变化和家庭组成的变动。在这种情况中，个人力量和自我效能感扮演着重要的角色。他能不能控制一下自己的小宇宙呢？如果不是带着吸血鬼巴菲回家，父母应该感谢儿子表现出了所有自主的特征，然后很自然地把他的女朋友带入家庭圈。

我的孩子还小的时候，漂流和露营是我们每年度假的惯例。我是一个土生土长的纽约人，和所有城市女孩一样，我认为参与户外活动意味着给夏天的窗户装上大屏幕。所以我年复一年地在户外露营，是

我从未中断地陪伴孩子的有力证明。当他们长大后，我们的“家庭”在扩大，有朋友以及女朋友的加入。我被这些改变刺痛过吗？当然。但那些刺痛大都是因为，我再没有机会陪着3个那么依赖我的小男孩了。他们已经长大成人，有自己的兴趣和追求，而这些兴趣和追求常常与我无关。我能适应这些变化对于保持家庭传统很关键。现在我们仍旧每年都去漂流，每年的参与者都有所不同。我会一直坚持下去，无论需要怎样的适应，直到我扣不上自己的救生衣为止。青春期不仅意味着孩子能力的改变，也意味着我们自身能力的成长。

莎拉触动了妈妈的心弦，因为她还小，而且这一刻她很沮丧。女儿看起来受到了不公平的待遇，这让妈妈有一股想要保护孩子的冲动。但莎拉是正确的，她有理由生气，但她坚持自己解决这个课堂问题，证明她已经有能力利用个人力量、能力和自我控制这些新发展出来的强大的技能了。妈妈的干预只会传达这样的信息——这类问题太巨大了，只有父母有能力处理。另一方面，莎拉需要知道，她在掌控自己的生活，即使可能会犯错误，但父母会支持她，而不是包办代替。沮丧、失望和愤怒是不可避免的，学习如何管理这些令人讨厌的感觉会让孩子们受益匪浅。如果没有实践，未来即使面对最微不足道的挑战，他们也会表现得很脆弱。妈妈对女儿表现出来的自主能力表示愉快才是最有帮助的，或者问几个问题来帮助莎拉想想自己该说些什么，然后让她知道无论在任何时候需要帮助，你都会支持她。

我们需要时刻支持孩子，不要忽视周围的安全问题，关注孩子的活动——他们去了哪里，他们做了些什么，他们和谁一起做的。但除了少数例外，在促进孩子自主能力的问题上，往往是少干预即是多贡献。这不是回避或脱离的问题，这是一种积极的保护，一种充满爱的克制，好让孩子能够蓬勃发展。这做起来不像听上去那么容易。只管继续让孩子实践吧，你的克制能力也将得到练习。

给孩子发挥自主权的空间

你17岁的女儿刚刚发现，自己最好的朋友在和自己交往已久的男友调情，她的朋友甚至用一张胸部裸露的照片勾引她的男朋友。你女儿红着眼睛从学校回来，把自己关在房间里，在电话里小声说了几句后，放声痛哭。她没有向你隐瞒她的悲伤，也没有向你求助。你不知道这是因为有人去世了还是她去上学的时候穿错了牛仔裤。她一挂断电话，你就询问发生了什么事，然后得到一个简短的解释。

现在该怎么办？多年磨砺出来的、一直很有用的母性的冲动，让你想把女儿搂在怀里，安慰她，告诉她怎样面对自己的好朋友，如何跟男朋友好好谈一谈。但你也很清楚，虽然告诉女儿怎么做会让你感到更放心，但这不会促进女儿的成熟或提高她处理冲突的能力。她现在已经拥有大部分认知能力，能发现问题的所在，但是缺乏经验。对于写作业或就寝时间这类问题，她善于自我调节，而且幸运的是，她并没有多少被背叛的经历。你现在能帮助她，但明年她就要进入大学了，能指望你的机会更加有限；最终，当然，你不可能总在她身边。所以，你是保持沉默，提一些建议，还是鼓励她倾诉？

首先你要正确地解读孩子的心思。关门意味着“现在请让我一个人待会儿”。如果你和女儿之间有着良好的亲子关系，17岁的孩子知道如何在需要时寻求帮助。你在一旁徘徊、不断关注着她是没有帮助的。这意味着你怀疑她是否知道如何照顾自己，反而会在她需要集中精力管理自己的情绪时为你的担心而烦恼。这些是你女儿可能需要的：

◎感到沮丧和愤怒

◎了解事实真相，形成自己的看法

◎自己想办法管理自己的情绪

◎自己决定如何处理与朋友们的关系

我们是好意，但过度地参与反而会扰乱孩子们最需要的。

“别生气，亲爱的。他们不值得你生气。”

不，他们值得。这些孩子都曾是她的朋友。对于人际关系，你要表达什么样的观点呢？另外，当孩子陷入某种情绪，有人却告诉他们换一种不同的感受，这样他们如何学会准确地解读自己的感受呢？

“明天你会觉得好受些。”

何以见得？也许她会感觉更糟。青少年有一个复杂的感觉酝酿过程，很像成年人，需要实践和时间来整理复杂的情绪，如愤怒、失望和背叛。

“她是个坏女孩，他是一个失败者。抛弃他们。”

告诉女儿该怎么办，就等于带走了一个黄金机会。你的建议很可能是冲动的，对提高你女儿的合作技能没有一点儿帮助，而她却需要发展这些技能，当碰到类似问题时，知道如何解决。作为成年人，你知道这不是世界末日，你女儿会从这次痛苦的教训中学到很多东西，例如，设立限制，或是拒绝容忍滥用暴力。

孩子能很好地照顾自己，是每个父母所希望的。青少年需要能够准确地识别情绪，调节自己的行为，必要时依靠和安慰自己。这就是他们如何发展应对技巧和强烈的自我意识的。他们转向内心，召回自己的勇气，观察什么是有效的，并学会忍受不愉快。幸运的是，你的孩子想了各种好方法来管理情绪（与朋友聊天、外出散步、写日记），只会偶尔用错方法（喝醉酒）。你可以为孩子提供建议，但如果她只想一个人待着，不要觉得自己被拒绝了。想象孩

子的卧室就是一个生活实验室，很多重要的工作在这里继续：从孩子到成人的沉默的内心的转变过程。只有必要的时候才能打断。

为什么孩子的自主性会让我们觉得棘手

尽管我们都说，我们想要的无非是孩子能长成一个自食其力的、善于联结的和充满爱心的人——这些都是自主的标志——而现实是，对于我们而言，推进自主性的教养方法极具挑战性。在孩子的青春期发展中，可能没有其他挑战像开发自主性那样，要求父母有同样多的自我修养和自我意识。这是因为青少年增长的自主性，对我们来说是个大杂烩。这标志着一个时代的结束，在那个时代里，孩子们觉得我们无所不知，我们对他们的生活了如指掌，我们被强烈地需要，我们的话总是让他们无力反击，甚至频繁的争吵也是初中时期的亲子关系紧密的一种表现。但是为了真正的自主，青少年不得不放弃无所不知的父母给予的安全感，承担风险、容忍失败，依靠仍旧没有多少经验的自我来面对问题，提出解决方案。

为了有效地培养孩子的自主性，我们需要知道，为什么自己很容易被孩子激怒，虽然他只是实事求是地说，“我不想谈论它”或“这真的与你无关”。的确，在此之前，我们就听到孩子们发表过这样的声明，而且通常更有气势。但正是因为更加有气势、更混乱、更难过，我们知道孩子仍然需要帮助。不是高中学生就不需要帮助，他们确实需要，但总体来说，他们通常需要我们少一点儿的参与、少一些的结论和更多的教养风度。

你5岁的女儿哭了，因为她最好的朋友开始对她说一些“刻薄”的话。你把她搂在怀里，教她如何应对：“你这样刻薄地对待我，我不喜欢。”很可能你还会跟她那个好朋友的妈妈推心置腹地谈一谈，如何解决两个女孩之间的冲突。初中阶段是“刻薄女孩”综合征风行的阶段，当你女儿升入初中，你知道她还是会依靠你的建议（尽管她对此有相

当多的抗议）来为她不可靠的人际关系导航。尽管这一时期极具戏剧性，你仍然觉得自己能控制一些结果。如果你觉得有必要，你会和老师或其他家长理性地谈一谈。这让你觉得自己被需要。

现在你可能常常会觉得自己“不再被需要”了。虽然这不准确，但是，当孩子们准备离开鸟巢、展翅高飞的时候，我们大多数人都会从骨子里体会到一种缓慢滋长的忧虑。我们从台前转到幕后，这种感觉就好像是我们被要求离职，有时甚至是放弃自己的角色。

这之所以对母亲来说是一个特别有挑战的阶段，部分是因为，我们中的许多人都在经历着其他损失：生养更多孩子的能力、到哪里都能引人注目的能力，还有那种日子还长的感觉。我们曾一度拥有生命中最紧密、最令人满足的关系。也就是说，我们也必须承认，有自主能力的青少年是父母教养成就的奖章。它也为我们提供了一个机会，让我们作些改变，拓展兴趣，深化自己的连接。我是在两个儿子去上大学之后，才发掘了作家这个第二职业。他们的自主给了我时间和空间，让我有机会去探索被搁置了数十年的我其他方面的能力。就像有一个世界在等着孩子们，也同样有一个世界在等着我们。

第三部分　弹性因素：七个基本应对技巧

无论对于孩子还是对于我们，孩子发展成熟的过程，就像一辆非凡的、颇具挑战性的、偶尔让人筋疲力尽却常常是令人振奋的过山车。通过面对和掌握不同的发展阶段，从父母那里得到适当的帮助和支持，孩子们逐渐确认了自己的长处和弱点、兴趣和才能、信仰和价值观。这就是他们如何认识和区分哪些是“真正的我”、哪些不是的过程。

但是，因为我们是父母，我们发现很难克制住想要帮助孩子填补空白的欲望，也很难忍受只是安静地待在一旁，见证我们孩子的奋斗。尽管这让我们进退两难，但是对孩子的干扰和不必要的“保护”，无法容忍他们的错误和失败，这些行为剥夺了孩子们开发和增强完成发展任务所必需的应对技能，以及理解他们内在自我的能力。大学的招生顾问称这样的申请者为“被剥夺了的失败者”，而且知道他们在具有挑战性的环境里不太可能茁壮成长。如果你没有机会去尝试、失败、再一次鼓起勇气，你怎么知道是否有这个能力呢？如果你从来没有独自梳理过不同的观点，你怎么知道如何在经历挑战后恢复自己的平衡呢？我们很容易发现，在善意却过度的保护中，甚至是现在被认为是标准的入侵式的教养下，孩子的自我意识是怎样枯萎的。当然，当孩子有需要时，我们会给予关注、提一些建议，在必要时帮助孩子控制风险，而且从不感情用事地放弃我们的孩子。但是，我们必须容许他们有足够的内部空间、有意义的生活经验，以开发能引领孩子通往幸福的保护性的应对技能，以及被公认为是“真正成功”的黄金标志的快速恢复能力。

我们大多数人都学会了如何很好地应对生活中复杂的、不可预知的挑战。我们对胜利和挫折的回应越灵活，就越容易觉得生活不仅可以控制，而且令人满意、充满意义。面对日常的各种挑战，我们能用各种应对技巧进行尝试和放弃，直到找到最适合当前任务的方法，这让我们最有成就感。

你独自在家带着两个孩子，他们对你匆忙准备的晚餐很是挑剔，在经过了冗长的一天、被古怪的主管批评之后，这是你好不容易凑出来的一桌饭菜。你可以发火，坚持让孩子吃，让他们去房间里反省，威胁说再也不给他们做饭了；也可以平静地讨论其他选择，提议他们已经长大了，可以自己选择这顿吃什么；又或是直接决定叫比萨外卖解决问题。这类常见的问题没有单一的“正确”解决方案，但是一般来说你应该知道怎么做是最好的。偶尔叫比萨外卖可能是个好办法，但如果孩子们把这个当成了习惯那就不可取了。你可以这一天让他们吃你精心准备的晚餐，另一天，当你筋疲力尽时，完全有理由回到房间休息，让他们自己决定晚餐吃什么。一天中有很多次需要你利用自己的应对技巧来解决这样的问题。如果没有智谋或自我控制能力的帮助，很难想象如何操持一个家（或你自己的生活）。

这两章是关于我们该如何帮助孩子开发出他们自己的一套应对技巧。有时我们仅仅是通过做榜样，就把最拿手的技巧“遗传”给了孩子。虽然孩子会通过观察我们如何应对挑战和从危机中自我恢复来学习技能，但他们不是我们。至于哪种应对技巧最容易掌握，遗传和性格起着决定性的作用。我们会很自然地依靠自己的优势。外向型性格的父母可能优先投入热情，而内向的孩子会选择创造力。在解决问题时，这两样技能同样有效。第六章我们将讲述热情、创造力、应变能力和良好的职业道德，这些都是帮助孩子思考问题、面对挑战的主要能力。第七章则重点讲述自我控制、自尊和自我效能感，当外部世界的环境需要我们做出行动时，我们需要用到这些技巧。（如果你想知道为什么包含了自尊，请继续往下读。）

更多的应对技能意味着更好的适应能力。我们应该知道，适应能力不是孩子有或者没有的能力，这点很重要。正如肯·金斯伯格（Ken Ginsburg）——关于适应能力研究方面的领军人物之一——所说的，“适应能力不是一个性格特征”。同一个孩子可能在某种环境中显示出极强的适应能力（“我的数学成绩太差了，我需要更加努力一些”），而在另一种情形下这种能力却很有限（“我的朋友没有邀请我一起去购物；我的社交生活结束了，我是个失败者”）。适应能力是波动的，它的强弱取决于一个人的性格、得到的支持和当时的环境。我们保护孩子免受巨大的风险时，为他们提供心理和经济上的支持，鼓励他们开发应对技巧，都能帮助孩子提高应变能力。当然，这其中必须包括：放手让孩子面对有能力战胜的、适合该年龄阶段的挑战。

我们过分关注孩子们的“问题”，尤其是对青少年，似乎总是没完没了地提出建议，告诉他们不要做什么。不能吸毒，不能有性行为，不要酒后驾车，不要忽视功课。但是我建议，最好的方法不是只告诉他们不能做什么，而是帮助他们找出应该做什么。孩子想要尝试新的冒险经验时，强调“不吸毒”不会有太大的效果。但是通过提高孩子的自我控制能力、为他们树立榜样、随时关注和鼓励孩子的进步，我们就能提高孩子的各种应变能力，当他们面对生活将要呈现的各种挑战和诱惑时，更有可能很好地照顾自己。

我选择了七个我认为最重要的应对技巧，但并不意味着这是最终的清单。我无法想象生活中没有幽默感会是什么样；你可能觉得精神或宗教信仰是生活中不可或缺的。下面两章介绍的七个技巧，每个孩子都能利用到一些。每一节的结尾部分都有“可以做”和“不可以做”的提示，希望能就哪些行为能促进或阻碍应变能力的开发给父母一些实用的建议。

第六章　教孩子找到解决方案

应变能力：“我能自己解决”而不是“妈妈……”

梅是斯坦福大学的本科生，正穿过校园准备去上课。她想起来自己把课程表落在宿舍里了，现在不知道该去哪个教室上课。于是，她给母亲打了个电话，而她母亲远在16个时区之外的亚洲。尽管她学习非常优秀，但却不会自己跑回宿舍检查课程表；也不会向学校行政人员寻求帮助，其实校园的每一幢建筑里都能找到他们。相反，她一直以来都在做的事情是给母亲打电话。

虽然解决一件事情是一种应变行为——梅遇到了问题而且很快解决了——但她的解决方案却有些令人不安，梅没有充分地利用自己的资源。也许妈妈不在，也许她正在睡觉把手机关掉了。充分利用资源意味着我们不仅知道如何解决问题，还知道哪种解决方案是最好的。当然，这需要练习，而这正是梅错过的。当她4岁或14岁遇到类似的问题时，没有练习如何优化资源，而是重复地使用这个解决方案。许多学习优异的学生，因为不得不把所有的精力投入到学习中，造成了缺乏解决日常生活问题所需要的内部组织能力。虽然他们可能在课堂上出类拔萃，但是对于一些简单的问题，像如何独自挑选一双鞋，如何邀请别人一起出去吃饭，或如何找到忘了地址的课堂，他们可能会陷入困境。他们的“聪明”只是在书本上的，而不是独立和应变能力。

我们都愿意鼓励孩子发展自立能力（这点很好），但应变能力更重要。为什么呢？因为应变能力同时包括了自立能力、用最佳方案解

决日常问题的能力，以及当我们无法独立解决问题时寻求帮助的能力。随着孩子不断成长，我们希望他们能够平衡自我解决问题和向外界寻求帮助的能力，并不断提升独立解决问题的能力。孩子升入大学，我们应该期望他们能够解决日常生活中问题。不必要地依赖他人，即使是有能力的人，也不利于提高应变能力。梅如果回宿舍或是向行政人员求助，上课可能会迟到几分钟，但本可以内部解决的问题，她却利用了外部力量，她错过的不仅是实践机会，还有自力更生带来的乐趣。

当然，知道什么时候我们被冲昏了头很重要。有时应变能力看起来像是病态的。孩子依靠欺骗来“生存”体现的是另一种应变能力；青少年使用兴奋剂来逃避父母的暴力行为带来的痛苦，这也是一种。许多尝试冒险行为的青少年其实都是正在尽力减少生活中的痛苦。在孩子尝试解决问题的过程中，如果有可信赖的成人给他们指点迷津，他们会受益良多。有人能告诉他们，如果作弊，被抓住的话就无法通过考试；或是，如果他吸食大麻，就可能被勒令退学。孩子周围有富有同情心的成年人，在他们失去理智的时候鼓励他们集思广益，这是教授应变能力的一部分。每个孩子在家庭之外都应该有一个可以信赖的成人，指导老师、任课教师、辅导员、牧师、朋友的父母都可以充当这个角色。有时，当孩子向其他成人寻求意见的时候，我们会觉得不安全。其实不必，这是孩子的生活中最有效的保护因素之一。

应变能力是主动的，不是被动的。应变能力强的孩子，不会等到学校规定的最后期限才去报名参加驾驶员培训，而是早早地就注册，确保自己占有一席之地。应变能力强的孩子会给自己制订计划，这样就不会事到临头手忙脚乱，也不会发生把学习能力倾向测验辅导课与篮球训练安排在同一时间的情况。应变能力可以帮助孩子解决问题，也可以帮助他们避免问题。应变能力强的孩子知道如何最大限度地利用当前的环境和现有的资源。

阻碍孩子应变能力发展的因素之一就是我们匆忙的生活节奏。根据定义，开发应变能力意味着尝试用不同的方法处理问题，以发现最有效的解决方式。而我们的孩子尝试解决问题的时候，事情常常会变成这样：

“妈妈，我不知道怎么包装送给奶奶的礼物。”

“快点儿，我们要赶不上她的生日派对了，我们还得顺道去田径场接你妹妹。”

“我想就把礼物放袋子里给她，她会觉得很可笑的。”

“别说傻话了！赶紧包起来，我们走吧。”

“但这个礼物的形状不规则，我不知道怎么才能包裹得很贴合。”

“呀，现在我们要迟到了。我来包吧，你去车里等我。”

这种情形听起来可能很熟悉（如果你这么觉得，你或许该写一本你的育儿经验书）。总是不耐烦，总是匆匆忙忙。我们不断地消耗自己的应变能力，却不容许孩子发展他们自己的应变能力。

上面这个孩子只需要额外的10分钟，用长方形的包装纸和不规则的包裹做个试验，就能学到很多数学知识，解决实际问题，提高能力。应变能力的发展需要对不同解决方案进行多次尝试，还需要时间来评估哪个解决方案效果最好、效率最高、最令人满意。

似乎没有人认为世界上的问题会变得容易。我们都知道，个人的挑战和问题是不可避免的。我们能给孩子最好的礼物之一就是给他们时间来形成自己的应对技能。记住，童年是一场漫步，而不是竞赛。应变能力强的孩子需要有暂时喘息的机会，他们需要时间，需要自己作计划，来找出最佳的解决方案。

可以做

·为孩子的生活创造一些小需求。例如，每次你12岁的女儿去练习足球前，你都会给她带点儿小零食。偶尔地，你开始不为她准备了。训练前的头一天晚上你告诉她，她需要自己准备零食。告诉她从哪儿可以获得她训练前常吃的果汁和香蕉（从家里带或者午饭的时候再买）。为她保留这些适龄的挑战；当她找出解决办法的时候，为她感到高兴。

·与孩子分享你是如何解决自己的日常问题的。如果你在最后一刻才发现，准备演讲时穿的套装还在洗衣房里，跟孩子说说你的感受（可能是沮丧）、你最后是如何解决的（深吸一口气，然后从衣柜里找出其他可以穿的衣服）。让孩子知道，小挫折是日常生活的一部分，但只顾着沮丧的话，就无法想出解决办法。

·告诉孩子，没有单一的“正确”的方法能解决大部分问题。有时应变能力意味着对某些事情坚持不懈；有时意味着休息；有时意味着自己弄清真相；有时意味着与别人商量。

·教孩子如何自我安慰（闭上眼睛，深呼吸；数到十；去外面散散步），这样情绪就不会影响选择。缺乏情绪控制是应变能力的劲敌。比起焦虑不安的情绪，平静的头脑更容易理清头绪。

不可以做

·不要投入得太早。当然，你的应对技巧比孩子多得多。但关键是，你需要把这些技能教授给孩子。这需要时间和耐心。有时候我们自己来解决问题要容易得多。“你没有干净袜子了吗？来，先穿我的吧。”偶尔这样，没问题。但总这样的话，你就错过了教会女儿在没有干净袜子前把脏袜子扔进洗衣筐的机会。你教给她的仅仅是，她的问题别人会接管。

·不要给自己太大压力，那会让你自己的应变能力受损。很多青少年尝试喝酒，是因为他们的父母压力过大时就会借酒排遣。既然我们常常会有相当大的压力，就不要忽视用健康的方式照顾自己。一节瑜伽课要比太多的马提尼好得多。

·不要因为孩子应变能力有限而不耐烦。疲惫的孩子让哥哥帮她做数学作业，是在试图解决各种要求的冲突。她知道老师希望她做完功课，而你希望她能好好地睡一晚，她想两样都做到，然后能好好休息。你的工作就是设立限制（“让哥哥帮你做功课是不可以的，这是作弊”），同样重要的是，你要教会女儿自己发现周围广泛的选择，例如，可以在午饭时间完成作业，或者跟老师谈谈是否可以推迟一点儿再交作业。你不替她做这些事，但是你可以借给她你的智慧。

热情：“我喜欢”而不是“随便”

现在是午夜。我的小儿子杰里米、我丈夫，还有我，刚看完一场棒球赛回到家。杰里米上大学后，每次回家我们都会一起去看场球赛，这已经成了惯例。我们坐在一起，聊了聊今天的比赛。杰里米是个很有节制的孩子，他从小就热爱棒球，最近在一个小联盟球队做暑期实习。他今天给自己“放假”是因为他需要看看比赛得分，给球队的网站写一篇报道。他最好的朋友伊凡路过我们家，进来坐了一会儿（是的，我知道这是午夜。尽量对孩子的朋友敞开大门，你会更加了解你的孩子，而且大半夜地与孩子的朋友聊天你会很享受，因为他们常常会比你的孩子更认可你的建议）。我问他在大学里感觉怎么样，他惆怅地望着杰里米说：“还行吧。但我还没发现能让我真正在乎的东西。没有什么让我喜欢并为之兴奋得在周五晚上还忙碌到深夜。”

怀有热情看起来是一件好事，但是真的对孩子的健康成长很有必要吗？是的，只要我们能够理解孩子表达热情的方式是不同的。没有热情，孩子只是走走过场。想想你生活中那些对自己做的事情充满热情、喜欢谈论和分享经验的人。我的一个朋友酷爱冲浪；当她说起在水中的感觉时，整个人神采奕奕。我的另一个朋友最近刚刚在社区学院读完了一个木工课程，当她向我展示她那张稍稍歪斜的桌子作品时，就像一个新妈妈在骄傲地介绍自己的宝宝。还有一个朋友正在运营一个房车公园项目，一聊起这个项目复杂的管理问题，他整个人都精神了。虽然我从来没觉得这些活动有多迷人（事实上，我根本没觉得它们迷人），我的朋友们的热情却支持、满足和鼓励着他们越来越能干。这些活动和兴趣不仅让他们获得了快乐，同时也证明，生活的意义是通过我们的所作所为积极地建立起来的。

只要是一个健康的活动，热情的有益之处不在于孩子正在做什么，而在于他们正热情地参与某件事。无论孩子的热情是在机械方面还是数学方面，是跳绳还是足球，是在当地食物银行做志愿者还是在华尔街实习，我们应该给他们同样的鼓励。真是这样吗？无论是跳绳女王还是足球队队长，我们真的应该投入同样多的热情吗？答案是肯定的，因为热情是获得成就的内部驱动力。当然，还有其他因素，例如天赋和内在动机，这些也能为孩子提供掌握技能的能量。但不管你的孩子是跟着贾斯汀·比伯的CD一起咆哮，还是在学校的合唱团演唱，又或是在卡内基音乐厅表演，持续的热情可以激励孩子做得更好。这是帮助孩子从尝试到胜任到精通的动力。

当然，如果孩子在我们认为对他长大成人后有利的领域里显示出天分，那我们看起来就更有希望。作为父母，我们的一部分工作就是帮助孩子培养天赋、为他们提供机会。如果孩子在数学方面有天赋，那么，如果他感兴趣，让他参加数学夏令营是个不错的主意。你的工作就是指出潜在的好处，让这个主意看起来更有吸引力。“我知道你喜欢数学，这样一来，你可以跟一大群孩子分享你的兴趣了。你可能会

觉得很开心、很有挑战。”但是，如果他没有参与的欲望，你却要求他参加，那就像是在给他的兴趣泼冷水。通常孩子对某些事情展现出天赋时，都会希望自己能做得更好。但是，被迫去做，例如数学夏令营，与自愿去做是不同的。孩子被迫去做，可能是为了顺从你、让你开心，但仅仅是顺从，无法让孩子获得持久的被某一项爱好滋养的感觉。孩子确实需要引导，然而，我们应该积极参与，让孩子接触各种兴趣和活动。多鼓励，少推动，从不强迫。记住，你可以逼迫孩子做某件事，但是你不能强迫他们学习、快乐或看重你的选择。让孩子有选择权，不要让他们贸然放弃。当你鼓励和引导孩子去往下一个目标的时候，享受他目前的成就。

热情是能够培养的吗？还是它其实很大程度上是性格问题？有些孩子天性热情，而有些天生就很低调？的确，性格对于热情的表现有一定影响，尤其是强度和情绪。热情不是用分贝来衡量的，而是用关注程度、参与程度和快乐程度来测定的。有些孩子的热情表现得积极活跃，而有些则表现得远没有那么强烈。它的发展取决于我们是否能容许、鼓励和享受孩子用自己感兴趣的方式，自然地参与到这个世界里来。还记得当你的孩子还是个婴儿时，当他啃自己的小脚丫、拍打玩具手机或仅仅是对你微笑的时候，你都会情不自禁地鼓掌吗？你的热情帮助孩子奠定了拥有热情能力的基础。每一次我们显示出对孩子兴趣的厌恶、拒绝或贬低，都是在削弱孩子拥有热情的能力，削弱他们与我们之间的联结。

凯尔是我的一位青少年患者，他学习优秀，却自由散漫，还有轻度的抑郁，他似乎对任何东西都没有热情。身份认同是青少年典型的大问题，但凯尔似乎对确认自己属于学校中的哪种人没有一点儿兴趣。在最初的几次谈话中，他几乎不说话，甚至在与我熟悉起来之后，他还是很谨慎，对于我表示出对他的兴趣感到非常惊讶。有一天，他发现了我为小孩子准备的画板和蜡笔、粉笔。当他开始在上面速写的时候，终于显露出了兴趣和真正的天赋。我问他，为什么没告

诉我他是一个艺术家，他回答，他的身为专业人士的父母认为绘画是在“浪费时间”，他认为，我也会有同样的想法。而事实上，我对艺术非常感兴趣，后来甚至还带凯尔去我家观看我多年来收藏的作品。我越鼓励他绘画，他在与我的谈话中就表现得越热情。没过多久，我们就一起去了艺术馆，看了几场关于画家的电影，如《画家波洛克》（*Pollock*）《弗里达》（*Frida*）《戴珍珠耳环的女孩》（*Girl With a Pearl Earring*）（真的，作为一个青少年治疗专家真得很有趣！）。他的父母，在经过大量的教育和鼓励之后，开始明白他们对孩子未来的担忧只会扼杀孩子的天赋。他最后去了罗德岛设计学院，用他自己的话来说，去做一个快乐而热情的青年“艺术家”。他前面的路可能不会一帆风顺，他可能成为、也可能不会成为一个成功的艺术家。但有些工作就是工作，有些工作是职业，有些则是欲望，不管它是一个修女，还是一个外科医生，或是一个表演艺术家。这需要孩子自己来发现什么能给他们带来满意的、有意义的生活。是的，作为父母，我们需要指引、鼓励和指出挑战。但最终这是他们的欲望，不是我们的。

有时候，父母就是不会鼓励孩子扩大视野去寻找真正让他们感兴趣的东西。他们不理会那些支撑孩子现在和未来的事情，认为这些事情是无趣的、不切实际的或者愚蠢的。什么在未来可能是有价值的，这很难预测。20年前，一对苦恼的父母带着十几岁的儿子来我这里咨询，因为他花了太多时间玩游戏。他们认为，如果他对计算机那么感兴趣，就应该专注于工程。来看看现在，这个年轻人是一个知名的互联网公司的游戏部门的领导，他挣了很多钱，对游戏的热情依然与我第一次在办公室见到他时一样。那么他父母当初的烦恼是错误的？当然，工程专业的机会要比游戏领域多得多。这个年轻人甚至可能成为一名出色的工程师。但是，他现在享受着的成功，可能仅仅是因为他追求了他热爱的事。

少关心孩子投入热情的事物本身，多关注他投入热情的能力。通过表现你自己的热情来鼓励他的热情。任何一个青少年心理学家都会

告诉你，治疗中遇到的最棘手的病例就是那些没有热情参与的孩子。给我一个顽固的、大吵大闹的或是爱说脏话的孩子吧，这比面对一个倒空了活力和热情的孩子更容易。

可以做

·鼓励孩子的兴趣，对他们的选择（只要它们是健康的选择）表示热情。你对蜥蜴感兴趣的实际程度跟你的女儿有关，但你的支持与她无关。当你是被迫喜欢的时候，至少你可以说一些类似的话："看到你对蜥蜴如此狂热，我感到很高兴。"

·注意选择适龄的事物。对于一个7岁的孩子，普罗科菲耶夫（Prokofiev）的交响乐《彼得与狼》（*Peter and the Wolf*）很可能比瓦格纳（Wagner）的《诸神的黄昏》更能打动孩子。比起那些超出孩子适应能力或经验范围的事情，有趣的事物更容易让孩子产生热情。

·要明白孩子可能有很多转瞬即逝的爱好或者能热情地保持很多年的兴趣。记住，这些是他们的兴趣，不是你的。你儿子对重金属音乐的激情可能会让你心烦意乱，买个耳机（给他，也给你），看看他对音乐的兴趣会把他带往何处。

·通过经常表现出热情，积极参与到各种活动中，为孩子做出热情的表率。如果你的生活中没有什么让你热衷的东西，努力找出为什么。如果孩子感到妈妈或爸爸跟自己没有共同语言，他们就很难真诚地分享让他们兴奋的事物，或者更糟糕，他们会很沮丧。家庭生活中最令人愉快的部分就是热情地分享彼此的兴趣、成就和梦想。

·记住，娇惯会扼杀热情。如果你对孩子的无理要求迅速妥协，这样很难设立限制，那孩子就可能恃宠而骄。如果孩子什么也不缺，就没有想要努力争取的东西，没有欲望，也就不可能感觉开心

和满足。尽管你的孩子可能会拿自己与一个“什么都有”的朋友攀比，但是，孩子有一个目标并且为之奋斗，体验这个过程带来的兴奋与热情，对他们来说更有好处。

不可以做

·当孩子原有的热情似乎消失了的时候，不要失望。童年最关键的一个任务就是体验各种各样的兴趣和活动，努力校准我们的技能、兴趣和能力。这并不是说孩子对各种活动都蜻蜓点水就是一件好事。你的一部分工作就是鼓励孩子坚持和承担责任，坚持让孩子对从事的活动进行努力尝试。但别指望他8岁喜欢的活动，到12岁还会感兴趣。想想你曾经一度非常热衷的兴趣，后来又是怎么改变的。（我曾经喜欢自己下厨；但现在我习惯用微波炉加热饭菜或打电话叫外卖。）

·不要期望孩子表达热情的方式跟你一样。在我家，晚餐的餐桌上是聊天的场所，每个人都渴望交流我们热衷的事情。我的小儿子也会表达热情，但不是用谈话的方式，而是用任何可见的东西来显示自己目前感兴趣的事物。我们家收集了上百个糖果包装和数不清的乐高积木，他可以随手拈来，快速地搭出桥梁、支点，还有那些看似不平衡却奇妙地保持完好造型的东西。如果你特别喜欢语言表达，那要特别关注一下孩子是否有其他表达热情的方式，比如，专注于某件事或对某些事物很好奇。

·不要用你的喜好或赞许作为控制孩子兴趣或热情程度的方法。“我的孩子可不会当技工”是不太可能减少孩子对汽车或驾驶的热情的，只可能拉开你们的距离。

·不要坚持孩子必须有激情。对很多孩子来说，热情就足够了。

创造力：“让我们换一个角度来看”而不是“正确答案是什么”

首先，摒弃这样的观念——创造力只和艺术、艺术家有关。虽然演员和导演、舞蹈演员和舞剧编导、艺术家、作家、音乐家和摄影师都极具创意，但他们的数量很少。像旧金山、圣达菲、洛杉矶和纽约这样的城市都号称是全美艺术家最集中的地方。然而，无论其中哪一个城市，其艺术家的数量都还不到该城市劳动力总数的4%。在美国，艺术家只占劳动力数量的4%。他们是一个小众但非常有价值的群体，不仅反映还创造着我们的文化。

但是孩子们的兴趣与我们传统理解上的创造性工作相去甚远，那么，创造力如何成为孩子们成长中的重要“工具”呢？什么是创造力的基础？它们是如何促进孩子的成长的呢？虽然创造力的定义可能略有不同，但一个广泛的共识是，创造力有两个主要组成部分：独创性和有效性或有价值。孩子可以开发出利用新的有效方法解决问题的能力，就如同他们可以开发音乐能力和数学技能是一样的。我们常常觉得这些技能在孩子身上是“固定的”，不能改变；但研究告诉我们，它们不是。这并不是说，所有的孩子都有同样的创造性或数学天分或音乐天分。天生的能力算得上是“固定的”，父母的鼓励也算是。然而，只要有积极性而且愿意为之付出努力，那么无论哪一项技能，孩子都可能开发得很好。通常，我们都会确保孩子在数学作业和学习能力评估测验的模拟考试中付出努力。对于创新能力的培养，我们是不是也应该一样用心呢？是的。或许应该更用心。

想想那些你对自己没有信心的场景，也许是一次面试或者相亲。我们大多数人都会努力试着去适应，必要时改变策略，用某些方法向前推进。这是日常工作中的创造力。创造力鼓励敏锐的、灵活的、创新的、精确的思维方式，这正是企业领导人经常使用的技能，而这种

技能在21世纪全球经济发展中很可能是至关重要的。对于孩子的心理健康，创造性思维同样重要。

13岁的山姆似乎根本无法安静地做他的家庭作业。他坐立不安，不是去倒水就是去厕所，腿动个不停，到处张望。几年前，他被诊断出患有“注意力缺失过动症”（ADHD，简称“多动症”），他的母亲遵循着山姆8岁时医生给她的建议——安排和监管。每天，她都告诉山姆，他必须坐20分钟，在他能站起来之前一直写作业。每天，这个练习都失败了。山姆越来越沮丧，而他的妈妈开始越来越生气。“呀，山姆，只有20分钟。任何人都能坐20分钟。”显然，妈妈设定了规则，儿子却“不服从”她的指令，这种母子间不协调的“舞步”只会导致更大的矛盾，妈妈开始怀疑自己的教养技能，而儿子感觉自己不健全或愚蠢。

那么妈妈可以做些什么？她需要鼓励山姆“跳出思考的框框”，打破常规，进行创造性的思考——很多患有多动症的孩子尤其擅长这个。妈妈自己也需要开始创造性地思考，否则她只能像脑袋撞到墙那般头痛。一遍又一遍地使用相同却又无效的解决方案，通常被认为是神经机能病。至少，它精确地解释了什么是无效。山姆和妈妈需要抹掉过去，放弃过去使用的解决方案，看看还能想出什么别的办法。患有多动症的小孩子的治疗方法往往不同于患有此病的青少年。我治疗过的许多患有多动症的孩子，在我办公室的椅子上从来没有安静地坐着超过5分钟或10分钟。我们采取“活动中断”的方法，去买冰激凌，或偶尔放段音乐、跳个舞。通常，我会让这些孩子决定我们谈话的方式。有个孩子，建议边骑车边谈话，在办公室之外加利福尼亚明媚的阳光下工作。时不时地，当他想要“动”的时候，就会骑着车溜走，但总是没几分钟就回来了。治疗时必须待在沙发或长椅上，这可不是亘古不变的铁律。

山姆最终认为，对他最有帮助的就是妈妈别再拿着厨房定时器在他身边转悠。他发现，比起办公椅，他在摇椅上更容易坐得住，于是他让妈妈买了一个。他同意尽量能坐多久就坐多久，但他需要的时候可以自由地离开。而妈妈那边，放弃了时刻的监督，不必检查山姆的进程，仅需要看一看山姆完成的作业。如果你走进一所房子，看到13岁的男孩一会奔跑，一会做数学作业，而他的妈妈则在另一个房间做其他事情，你会觉得奇怪吗？也许。但是人们往往利用各种不同的方式，甚至是怪癖，让自己的工作更有成效。当我手边有一杯无糖咖啡、桌上摆一束郁金香的时候，工作效率最高。而山姆发现，没有妈妈的帮助，他反而做得更好。妈妈最关键的贡献就是容许山姆自己思考，尝试各种解决方案，直到找到最有效的方法来解决他的特殊问题。

当我们把“听话”看得比个性更重要，把死记硬背看得比热情探索更重要时，创造力就会被扼杀掉。看看幼儿园课堂与高中课堂的差别吧，这恐怕是创造力被扼杀的最好的例证。让一群5岁的孩子待在一个房间里，你会发现房间里到处充满着各种形式的创意。而10年后，同样是这群孩子，你看到的却是他们被动地坐在课桌前，昏昏欲睡，努力揣测着下次考试会测验些什么。

已经有学校意识到，继续用工业革命时代的教学方法会付出怎样的代价，所以，他们选择为学生准备一个非常不同的未来。这些学校迅速采取了一些措施，鼓励孩子们热情地参与到学习过程中来。学习的内容不是找到正确答案，而是面对复杂的问题，能考虑多种解决方案。这些学校的实践活动都是以小组为单位的。通过小组一起工作，协作能力、沟通技巧和创造力都获得了提升。几乎所有的企业部门都认为未来的问题都是需要协同解决的，而不是依靠某个人格外出色的个人能力，所以，我们需要同孩子的老师好好谈一谈，看看项目学习是否纳入了孩子的课程之中。如果没有，我们需要向学校的工作人员指出这一疏忽。

创造力的对立面是无聊。孩子们用来形容学校生活的最常见的词是“无聊”。有趣的是，孩子们现在可以方便地使用计算机、电视、电子游戏机和智能手机，但他们却越来越多地宣称“我很无聊”。孩子们根本无法像一个被动接受者一样依靠外界刺激来生活。他们需要创造、经历、发现对于相同的问题使用不同方法带来的各种结果，感受沉浸在自己的兴趣与天赋中的快乐。那些觉得无聊的孩子没有经历过“满溢的快乐”，那是一种深深的快乐感、全身心投入的感觉、充满创造能量的感觉。结果，他们失去了生活中最令人满意的部分——创造性的经验和用最真实的自我进行至关重要的参与。

由于孩子有很大一部分时间是与家人度过的，绝大多数情况下是孤立的，所以，发现全家都感兴趣的活动非常重要。这是一个相当大的挑战。我的两个儿子喜欢运动；还有一个热爱戏剧。作为家庭的一员，有不同的目标与爱好是正常的；但是，如果没有参与到所有人的需求里，你面临的可能是家庭的分化，对彼此兴趣的不尊重，还有孩子们被缩小的空间。

我丈夫和我尝试重组孩子们的活动。去剧院被定为集体活动，体育则是一种娱乐形式。现在孩子们都长大了，着迷于戏剧的那一个也喜欢他称之为“奇观”的运动，而且会定期参加体育活动。而酷爱运动的那两位会去看兄弟的作品，但仅此而已。这样也还不错。并不是你打开的每一条通道，孩子都愿意走下去。但重要的是，你传达了这样的信息：“看看周围，世界的奇妙之处是无穷无尽的，只要你愿意尝试，就能发现你感兴趣的事物。”这样，孩子们就会开始接触这个奇妙的世界。别让孩子失去了天生的好奇心、想象力和创造力，是我们父母的责任。

可以做

·在家里保留一些能够鼓励孩子表达创意的材料，并且放在孩子容易拿到的地方，就像开电视、开电脑那么容易。为小一些的孩子准备纸、彩色铅笔、水彩笔、颜料（所有都是水溶性的，易于清洗）和玩偶；大一些的孩子可以加上一个便宜的相机或乐器。为什么儿童治疗师的办公室里到处充斥着容易组装的玩具和艺术用品？这是有原因的。创造力是童年时代的语言，我们不想错过任何一个字。

·鼓励开放式的活动。很多小孩子喜欢积木和纸板箱的原因是，这些东西没有所谓的“正确”玩法。当孩子逐渐长大，努力让他们保持对过程和问题的热情，而不是总专注于最后的结果。鼓励孩子阅读、写日记，开发另一些创造性的表达形式，比如，上一个摄影班，或是参加社区剧团，又或是装饰或布置自己的房间。

·对于孩子的创意作品表现出真正的喜爱和重视。这可能意味着在家举办一场音乐会，大家坐成一排观赏孩子们想要表演的戏剧或舞蹈，或是选取一幅作品，用画框裱起来，和其他艺术品一起挂在墙上。当你的孩子心甘情愿为你带来自己的创意作品时，你得到的是他们最真实的内心。

·有些教育项目，如“头脑奥林匹克”（Odyssey of the Mind），都是鼓励孩子创造性地解决问题的绝佳案例。跟孩子的学校提议，把这类项目带入课堂。

·有更多机会自由玩耍的孩子，比那些很少自由玩耍的孩子，更容易开发出灵活的解决问题的技能。如果你坚持让孩子参加有组织的活动，那么也要确保他有同样的时间自由玩耍。

不可以做

·如果孩子所在的学区减少或是取消了艺术项目（这个国家70%的校区都是这么做的），不要消极接受。那些对于艺术特殊优势的

排斥和所谓的学科分等级、数学和科学永远优先于艺术的神话，都是对学生的欺骗。这不是在贬低学校课程中至关重要的科学课程。但是，我们得承认，大多数人都很庆幸，幸好亚瑟·米勒（Authur Miller）没有成为一名会计。

·没必要卷入Netflix跟GameFly这两家公司到底有什么不同这样无谓的争论里。我们的孩子需要拔掉电源，参与到有创造性的活动中来。这意味着减少屏幕时间，减少所有的屏幕时间。除了某些家庭作业需要用到电脑，一切屏幕时间都是消遣，你应该把它限制在两个小时之内，如果孩子还小，时间应该缩得更短。

·不要对喜欢质疑的孩子失去耐心。这对父母来说可能难以忍受。但是，喜欢质疑的孩子其实是在尝试将已知的事物重新调整成新的东西，他们是更有创造性的尝试者。小孩子喜欢把蓝色和黄色混在一起变成绿色，他们喜欢这样的“魔法”。鼓励孩子进行“混合”，去发现那些完全不同的东西。伯兰特·罗素（Bertrand Russell）曾经说过，爱因斯坦“从不把熟悉的事物视为理所当然”。孩子们能从对事物现有的定义中退后一步，考虑其他可以替代的解释，是开发创造性的一种表现，也是在为将来成为创新者作准备。

·不要期望孩子不投入时间就能具备创造力。几乎所有杰出的有过创造性贡献的人，都曾经非常努力地掌握自己领域的基本原理。如果你的孩子在某项创造性的尝试中显示出天赋和热情——如电脑设计、建筑、芭蕾、摄影、声乐——鼓励他通过向有经验的人学习、参加课程、观看展览等方式，加深对感兴趣的事物的理解。除非孩子发出求助信号——他准备好了，需要你的帮助来培养他特别的天赋，否则请耐心等待。

良好的职业道德：“我要坚持下去”而不是“我放弃”

我遇到的那些对孩子的成绩失望的父母总会问这样的问题：“我的孩子确实很聪明，但他就是不爱学习。我该怎么做呢？”“我的孩子很聪明，但比起学习成绩，她更关心自己的朋友。我该怎么办？”“我的孩子很聪明，但他把大把的时间都花在玩‘魔兽世界’上，而不是学习。我该怎么做呢？”

虽然“我该怎么做”是个积极寻求答案的问题，但它却常常指向错误的问题。大多数家长认为，如果能让孩子们更关心自己的学习成绩，那么他们的成绩一定能提高。也许是这样吧。有时那些衡量成绩的方式是在暗示，学生需要死记硬背；而有时这些衡量方式是肤浅的。过去10年间，关于学习成绩和标准化考试的无休止的争论表明，对于如何让我们的孩子在21世纪经济全球化中保持竞争优势，我们没有确切的科学依据，也没有达成过共识。这种利用能源和资源的方式是很奇怪的，因为在国际化考试中，学生分数领先的那些国家，都在加班加点地想要摆脱标准化、集中化的教育观念，因为这些观念只会让学生成为优秀的考生和拙劣的创新者。应当指出的是，自从50多年前出现了国际化考试，美国的学生在这些测试中从未表现出好成绩。但是，尽管如此，我们仍然是世界上拥有最多专利、拥有最多诺贝尔获奖得者、掌握最多先进技术的国家。当然，我们必须教授孩子课本知识，而且课本知识便于评估；虽然我们如果考虑换一套评估策略，我们也能做得很好，但是，就我们的全球地位而言，我们应该关注的是美国的创新能力，尽管事实是，它不太适合标准化评估。

我们的孩子成绩不够好，不是因为他们没有投入足够的时间为考试作准备，而是因为，在某些情况下，过多的考试准备替代了我们教学上的传统优势：教授课本知识，提升学生的学习兴趣，鼓励好奇

心，看重创造力和创新能力。当孩子参与到学习过程中时他们才能有效地学习。这里的参与，我指的是有兴趣地、投入地、内在驱动地学习。积极参与的学生学习成绩更优秀，身体和精神都更健康，具备更强的合作、优化能力。换言之，学业投入和良好的职业道德是齐头并进的。

具有良好的职业道德的人通常对自己感觉良好，有能力，而且能力全面，不需要依赖他人的好评来获得自信，能与同事和朋友保持非常好的关系。面对问题时学会利用良好的职业道德的构成要素，能够让孩子集中精力解决问题，避免过早地放弃。我们在思考良好的职业道德时，只考虑到学校和成绩，这样的思维太狭隘了。职业道德是让我们成功地完成一系列活动的一部分要素，从看着孩子摸爬滚打到抚养他们长大成人，它是我们应对生活中不可避免的挑战的基本方法，它表达的是坚持和尽我们最大的努力。

关于良好的职业道德的定义似乎是商业书籍的范畴。而奇怪的是，我们的孩子们从幼儿园开始就有了对工作的态度。我的大儿子罗兰4岁时，开始了他的第一次商业活动。他一定觉得在家门口卖石头是非常自然的，因为我家屋前的草坪就是用石头铺成的。就像童话故事中卖柠檬汁的摊位，罗兰的石头摊位教给了他良好的职业道德的大部分基础理论。他注意到，当他很健谈，对自己的产品表现出热情的时候，人们会买更多的石头。他仔细地给别人找钱，感谢他们的惠顾，如果他们不买，也随他们的兴趣。所有这一切都是他自己做的吗？当然不是。卖石头是他的主意，但他只有4岁，需要算术方面的帮助，需要布置摊位，还要学会一些社会礼节。这就是我们如何增强孩子们的职业道德的。及早开始，专注于过程，不要高估最终的结果。他在那个夏季“课程”里收获了24美元，这是我们能想到的最好的教育机会。

但是，对于那些在石头摊位前工作了一天，然后宣布“结束生意”的孩子来说，职业道德也得到增强了吗？如果孩子在有顾客时却跑

开了，当你提醒他要站在摊位前时，他却开始焦躁和哭泣；或者他开始添加各种不可思议的商品，例如你的新鞋子和旧口红。对这样的孩子来说，这样的活动也有益吗？在初中阶段，很多父母有这样的疑问，一项任务要坚持多久？需要投入多少能量？如果孩子脱离了轨道该怎么办？当一起踢足球的孩子决定放弃足球，当学钢琴的孩子拒绝再练琴，或者原本勤奋的孩子现在把女朋友看得比学业还重要，你该怎么办呢？如果我们追求的是坚持、勤奋、努力和延迟满足的能力，我们怎么知道如何推进孩子才算适度？什么时候又需要收手呢？很明显，比起半途而废的半吊子，我们更希望孩子能成为称职和有责任心的人。

所以我们让4岁的孩子关店门，让14岁的孩子在学习上少花点儿时间？这要视情况而定。我们的一部分工作就是让孩子知道良好的道德规范的重要性，在这方面对他们抱有很高的期望，并且确保，当他们一边与冲动和压力搏斗，一边保持着勤奋和责任感的时候，我们能为他们提供一个温暖而有力的支持环境。没有人能在严厉的斥责和持续的巨大压力下开发出良好的道德规范。如果有些努力不起作用，你要找出失败的原因。对你的小孩子来说，在架子鼓前坐好几个小时是不是太过劳累了？他还太小，不适合这项活动。你14岁的孩子真的在学校里弄得一团糟，还是他把一部分精力从学习上转移到了新建立的社会关系上？这完全是适龄的行为。假如你的孩子对学习一直都很有积极性，是什么特别的活动让他分心了？如果这个问题涉及的是课外兴趣，经过合理地努力后，他还想放弃，那可能只是这项活动不适合他。如果是关于学业的，你可以跟孩子的老师谈一谈。在事情变成“我在数学方面就是个白痴”之前，找出问题的所在。即使你在设定或推进对他的期望时，也要站在孩子的角度来劝说孩子。“我知道每天练习很累，但是我钦佩你不屈不挠的精神。这一定会有回报的。”就像我先前说过的，孩子往往会超过或者达不到我们对他们的期望。保持你的高期望。如果你确定孩子能够做得更好，那就忍受住孩子对你的愤怒，

坚持让他投入更多的努力。最重要的是，要让孩子知道，让他们最终获得成功的不是他们的聪敏或天赋，而是道德规范。

可以做

·做出热情面对艰苦工作的表率。一些父母面对艰苦的工作表现得不知所措，这其实是向孩子传递一个信息，所有艰苦的工作都会带来压力和紧张。如果是这样，谁愿意做艰苦的工作呢？你应该传达给孩子的是，当你努力工作时，会有一种成就感和自豪感。虽然不是每一刻都能给你这样的感觉，但你常常会觉得这种努力是值得的。

·确保你期望孩子做的事情是合理的。如果任务太过艰巨，不管付出怎样的努力，孩子都不可能完成，那么努力带给孩子的益处将不复存在。太多的孩子在眼泪里结束了几个小时的家庭作业，这些作业无论是内容还是数量都是超负荷的。如果孩子的家庭作业量看起来有些出格，你就有必要跟学校谈一谈。通常，合理的家庭作业量是小学一年级时每天10分钟的作业，之后每个年级递增10分钟；初中作业量为一小时左右，高中作业量不超过两个小时到两个半小时。

·除了关注孩子的努力、坚持和纪律，还应该注意到道德规范等其他要素，如正直或沟通和合作能力。社交能力强的孩子往往被简单地认定为受欢迎的孩子，他们的父母甚至会恳求他们减少社交而多把心思放在学习上。但是实际上，这些孩子通常都是很好的合作者和传播者。他们很可能在未来的工作中广受欢迎。

·关注孩子愿意为之付出努力的活动和那些他们应用得不错的解决方案。让孩子明白，很多技能可以通过不同的方式加以巩固。“我发现，你要集中精力应付数学难题的时候，会回到你自己的房间，打开音乐。也许你对付那些头疼的西班牙语单词的时候，也可以试一试这个方法。”

不可以做

·不要期望你所有的孩子都能付出同样的努力。热情和耐力都是性格的一部分，孩子和孩子之间有显著的不同。良好的道德规范有很多组成部分，专注于加强对孩子来说更容易的那些部分。

·别担心你惩罚孩子时，他会对你“发疯”。不要羞辱、责骂或是随意地处罚孩子。但是要记住，你的惩罚能够确保孩子将来有自律的能力。孩子不是天生就能理解规则和制度的。他们通过赞扬和鼓励、失望和惩罚这样的组合，来理解什么需要重视，如何被父母和自己的社区所重视。你的爱帮助孩子开发联结能力；你的惩罚帮助孩子学习自我管理。通常对我们来说，爱孩子比惩罚孩子容易。但这两点都是良好道德规范的关键组成部分。

·不要坚持让孩子对所有事情都“尽力而为”。不知为什么，我们总有这样的想法，孩子能擅长很多事情，但在现实中，我们大部分人只擅长很少的一些事情，而在其他方面没什么过人之处。有天赋的人都倾向于在某一领域有优势，还有一些不那么主流的爱好。关注那些对你和孩子来说都重要的事情。很多优秀的孩子常常在一些小事上遭到批评，被认为是没有“尽力而为”。

第七章　教导孩子如何行动

自我控制：“这么做感觉不对”而不是“所有的人都这么干”

◎你4岁的儿子和他6岁的哥哥又在吵架，楼下不断升级的争吵声告诉你，他俩从相处和谐的血肉至亲又变成了不共戴天的敌人。下面的情景并没让你感到吃惊：你4岁的小儿子一边躲在角落哭泣，一边用手揉着头，毫无疑问，他的哥哥打了他；而你的大儿子耀武扬威地拿着会说话的巴斯光年（Buzz Lightyear），这是看完《玩具总动员3》（*Toy Story 3*）后你买给小儿子的。当你问“出了什么事”时，你的小儿子继续饮泣，而老大只轻描淡写地说了声：“我想要。”

◎你非常吃惊，你12岁的女儿告诉你，她改变了周六晚上的计划，不和朋友们在一起了，她愿意看护小孩！鉴于在过去的两年里，每周六的晚上到朋友家过夜，是她雷打不动的活动，你问她为什么。明显地，小姑娘并不愿意讨论这个问题，只是小声嘟囔着说，最近不太喜欢她的那些朋友们；她边向自己的房间战略撤退，边不耐烦地说：“而且，我想你愿意我更有责任心些，赚点儿零花钱。”话音未落，她身后的门就关上了。

◎你和你的先生决定周六的晚上在外过夜，享受一下清静的二人世界，两个女儿已约好去女性朋友家过夜，你那18岁的儿子说他愿意留守在家。周日你们回到家，儿子坐在门外的台阶上，明显是在等你们。还没等你下车，他已经过来道歉。趁你们不在家，他请了些朋友来玩，但聚会很快就升级到了他无法控制的饮酒狂欢。因为怕惹来警

察，他给一个他信任的邻居打了电话，寻求帮助。在邻居的帮助下，他解散了人群，但一盏灯已被打破，客厅的地毯上洒了些红酒。你当然很生他的气，但他看起来对自己更生气："我早就应该想到会这样。我真的很抱歉，妈妈。我是个笨蛋，我会赔弄坏的东西。"他并没为自己辩护。

自我控制能力保护我们的一生。6岁孩子打人的行为是出于沮丧，他的自我控制系统还非常不完善；而12岁和18岁的孩子可以用语言、分散注意力、共识、外界的帮助，来加强他们在自我控制方面还不能完全成功的努力。在朋友家的聚会上，会有不少蠢蠢欲动的男孩，而12岁的女孩不喜欢他们不听话的手乱摸。她不知如何面对这种局面，所以选择退出。在这个过程中，她学会了自我控制中最有效的一招——打不过就跑。18岁的那位高估了自己的控制能力，让自己陷入麻烦中，但他知道如何求救，而且对后果有深刻的反思。他在学习可以相信自己到什么程度，谁可以依靠，谁不可信赖。他并不需要再搞几次这样的聚会来测试自己的控制能力。所有这些孩子都在以和自己年龄相衬的方式，努力加强他们的自我控制技巧。而这些经常性的最用功的努力，让他们可以很好地应对经验的不足和尚不完美的自控。

在我的生命中，我花了不少时间和青少年相处。他们中的大多数都曾遇到这样或那样的麻烦。有些有很严重的情绪问题，像沮丧、焦虑、精神性药物滥用；有些是夸夸其谈，不爱学习，让父母失望，或是陷在不幸的家庭问题中。但所有这些孩子都应该学着自我规范。无论是自残、酗酒、小偷小摸、在同伴面前太软弱的孩子，还是需要时常地耳提面命按时完成家庭作业、倒垃圾、按时就寝的孩子，无一不在和自己的自控系统斗争。作为家长，最重要的一个工作就是帮助我们的孩子建立并巩固一系列自控策略，当有严重或不严重的危险威胁到孩子们的身心健康时，这些策略可以发挥强大作用。内心可以说"不"的能力、控制冲动、延迟满足，都是孩子和青少年发展过程中非常重要的保护手段。

但有个问题，当我们的孩子没能磨炼自己的自控能力时，我们会特别失望、担心和生气。我们如此沮丧，以至于坐失了教育他们的良机，使情况更糟糕。你的大儿子在打他的弟弟。也许他根本没有意识到，他长大后可能会变成个恶棍，或更糟糕，成为一个反社会的人。你那快要跨入青春期的女儿的同龄人聚会，会和性脱不了干系。也许下次她会参加，而且会意外怀孕，染上性病，或更糟糕，染上艾滋病！你的正处于青春期的儿子参加了一个在朋友家举行的聚会，如果他喝酒了怎么办？如果刚好被警察逮个正着怎么办？这对他的大学入学申请有何影响？对他的人生呢？我们的第一冲动是保护我们的孩子远离这些危险，即使它们还只是出现在我们的想象中。我们大多数人让这些非理性和毫无帮助的假想后果占了上风，而这些是应该让位给理性和冷静的。“你又揍你的弟弟了？看你爸爸回来怎么收拾你！”“我怎么会这么蠢，让你一个人待在家里！你有没有点儿判断力？今年你都别想出去玩了！禁闭！”我们都知道，这时需要的是冷静的头脑和抑制自己的冲动，如果我们将他们的过失看成是自控系统形成过程中不可避免的，而且真心珍惜这些机会，教给他们一些控制冲动的策略，毕竟现在孩子和我们还同在一个屋檐下，这对我们、对孩子都是好的。

我们大脑的一部分，或更确切地说，前额皮质，负责自我控制。20岁之前，你孩子的前额皮质是没有发育完全的。而这给了我们充裕的时间和无数的机会，让我们帮助孩子找到一些方法，一些可以实现自我控制的方法。用“这么做感觉不大好”来代替“所有人都这么干”是一种进两步退一步的过程，因为我们是不屈不挠的生物。然而，我们要切记，当我们的孩子做了傻事时，如果我们退缩了，我们就失去了教给他们各种技巧、方法的机会，而这会最终导致孩子内心的封闭，而不是寻求外部的监控。

很多时候，我们会混淆顺从和自我控制。顺从是自控的雏形，但并不是一回事。顺从是遵从其他人的规则。自我控制是发展、巩固自

己内在的规则。如果你的孩子很听话，但没有学会真正的自我控制，那么当“规则制定者”不在身边的时候——比如说，你要接个电话离开了房间，你青春期的孩子要离家去上大学——这些规则就不存在了，或效果减弱了，或在大多数情况下，他们的同龄人成了规则制定者。多数时候，我们的工作是制定、加强规则，但我们仍需帮助我们的孩子理解这些规则、练习这些规则、感受这些规则。随着时间的推移，他们自己的明智的选择，会引导他们的行为。我们外界的“不”会最终转化成他们内心的“不”。我们是多么希望看到这一幕啊！

在心理学上，有这么一个著名的实验。这个50年前做的实验，至今仍是黄金标准，它揭示了自我控制永恒的价值和加强自控的策略。在这个实验中，实验对象都是非常小的孩子，在传统意义上，他们无法被认为是可以自我控制的模范。一群4岁的孩子被关在一个房间里，每人发一个铃铛和一个装有一个蜜饯的盘子。研究人员告诉他们，他会离开房间，如果他们想吃蜜饯，可以摇铃，当研究人员回到房间时，他们可以当着他的面吃掉那个诱人的蜜饯。然而，如果他们不摇铃，等到研究人员自己返回房间，他们可以吃两个蜜饯。多数孩子经受住了诱惑，即使研究人员离开房间长达15分钟。许多饥饿的4岁大的孩子已有足够的自控力，抵制住眼前的诱惑，得到额外的一块蜜饯，这个实验结果已让人十分吃惊，但长期的追踪结果更出人意料。25年后，那些当年无法抵御诱惑的孩子，无论在学校还是在家里，有行为问题的比率比较高；在学业和人际关系上也表现得不是很好。然而，那些面对巨大的诱惑，还能在心里大声说“不”的孩子，他们长大后，在个性和学业上都令人瞩目——学业上的成就更大，自尊心更强，滥用药物的比率更低，社会关系更良好。

远离了成年人的视线，这些孩子是怎样做到自我控制的呢？那些最能克制住自己的私欲的孩子，想出了许多办法来抵御诱惑：通过唱歌转移注意力；背对着蜜饯；不把它当成美食，而是白云或是棉花球。对一个还要抱着心爱的泰迪熊睡觉的孩子来说，这些看起来都是

很成熟的行为和认知操作。但这些孩子并不是凭空展现他们的自控力的，他们的头脑中始终有一个充满意义的目标——两个诱人的蜜饯。

当我们想进一步提高孩子的自控力时，有一点要牢记，为了摆脱某件事，我们需要把注意力放到更高的目标上。我超爱甜食，但当我打算让体重减轻5斤时，我设法（是的，有时得想办法）在晚餐后给自己准备一杯咖啡。孩子们也需要被提醒，为了表现自控力，他们还有一个更高的目标。“我知道你今晚想熬夜，但你为了这次考试已经很努力地学习了。现在最重要的是早早上床休息，明天才能发挥得更好。”“我知道你今天不想练习，但下周一是场重大的比赛，你们队是否能赢，决定于每个人是否准备得充分。”这些都是对孩子的提醒，虽然眼前的利益很有吸引力，但时刻怀揣远大梦想是非常必要的。

另一种帮助我们的孩子获得自我控制能力的方法是，帮助他们找到可以等待的办法。分散注意力、眼不见为净、把精力放在其他活动上，这些都不是孩子们可以自己获得的，需要我们积极引导，做出榜样。在他们还只是小婴儿时，我们并没有他们一哭就冲进他们的房间，那时我们就已经在进行这种教育了。当他们大一点儿，我们又通过强调等待的价值和回报，来告诉他们这一点：“你可以现在就花掉你的零花钱，但如果你能多存几周的话，就能负担得起你想了好久的电子游戏了。”

所有的孩子在开始的时候，对待诱惑都没有什么好办法——你一定还记得他们的纠结，那个在幼儿园门口，因你不给他买小贩手中诱人的小玩意，而跺脚号哭的小人儿——但我们要帮他们意识到，他们可以学会如何抵御诱惑，转移注意力和目标，让满足延迟会比一时的冲动带来更大的回报。这是个漫长而缓慢的过程：有所进步，停滞不前，又有进步。孩子们一旦学会控制自己——无论是4岁孩子眼中那块好吃的蜜饯，还是6岁孩子喜欢的巴斯光年——当他们14岁的时候，就能抵制性的诱惑；20岁的时候，就能坚决对毒品说“不”。

可以做

·给孩子树立榜样，教给他们什么是好的自我管理策略。不要插队，不要不耐烦地拒绝等待，不要闯红灯。当孩子踏上自我控制的征程，记得把孩子的爸爸拉进来，他可以起到保护作用。

·要舍得让你的孩子尝尝痛苦的滋味。当他们面对越来越高的，但还能应付或勉强应付的挑战时，我们要勇敢地放手。做父母最痛苦的经历是，看着你的孩子纠结，还得忍住不伸出援助之手。你那已上小学三年级的孩子又把作业本忘在书桌上了，因为没给他送去，害得他明明做完了作业，但还是挨了老师一顿批评，他回家后很生你的气。不要打电话给他的老师解释说明情况。孩子们需要这种“成功的失败”，这种失败可以加强他们处理问题的技巧。对你年纪尚幼的孩子来说，这种三年级忘了带作业本的“失败”，他还是能承受得起的。

·当你的孩子能够对大多数人说“不”时，别吝惜你的表扬。当你的孩子第一次说“每个人都（说谎、喝酒、抽烟），可我觉得那不好”时，是值得（悄悄地）庆祝的。你的孩子在自我控制方面所做的种种努力，无论是当朋友抢了他心爱的玩具，他忍住不动拳头，还是在学校没听朋友的教唆去玩性游戏，都值得你心生敬佩。不要过分插手，这种时刻应该完全“属于”你的孩子。

不可以做

·不要奢望没有你的引导，孩子就能自行学会如何自我控制。他们需要有人给他们演示如何转换目标、如何转移注意力、如何转移精力。“与其在这儿干坐着等医生，我们干吗不看本故事书呢？”“旅途是漫长的，但我们可以看看，谁能第一个发现挂外地车牌的车。”“当我不太高兴的时候，我发现到外面跑一圈对我很有帮

助。”在巨大的沮丧把他们压倒之前，我们要给他们解决方案。无法忍受的沮丧是个非常坏的老师。

·面对孩子的坏心情，不要试图弱化或不承认它。自我控制的很大一部分就在于我们有能力面对那种令人不愉快的感觉，同时寻求健康的解决方式。如果一个面对重大考试的孩子，知道如何处理自己的焦虑，他就不会铤而走险地作弊。现在不是说这种话的时候：“哦，别担心了，不就是场考试吗！”严肃对待孩子的不安情绪，想办法帮助他们缓解焦虑（制订学习计划、请家教等）。即使有别的孩子作弊，你也要坚定他的信心：他完全有自我控制的能力。

·即使我们的孩子有了些自制能力，也不要放手不管。继续关注你的孩子都交了哪些朋友，还有他的行踪，保护他能经受同伴的压力，不做出自毁的行为。作为回报，这为他们赢得了足够的心理空间，使他们有能力思考和找到增强自控能力的方法。记住，自我控制是贯穿我们一生的学习，我们永远需要在这上面花精力。而家庭，是孩子们的避风港，是他们可以随时补充能量的地方。

自尊心：“我自我感觉良好”而不是“我搞砸了”

莫莉是个颇有运动天赋的12岁的孩子。她参加了不少运动，但对游泳情有独钟。多年来，在地区性的游泳比赛中，她一直名列前茅，而且她的排名还在上升。去年，在同龄组的比赛中，她获得了第三名，她当时决定今年要取得冠军。虽然在今年的训练中，她表现得极为刻苦，但同时，她的社交活动也增加了，原本想用来训练的时间，都给了闺蜜。当她最终只获得第二名的时候，她很沮丧。她的父母给

了她一个大大的拥抱，告诉她她取得了多么大的进步，但同时说：“如果你想争第一，你需要更多的训练。”

我的听众们不喜欢这个故事，更别说我的同事们了。他们老拿最后一句话说事，认为这不是支持，无形中会伤害莫莉的自尊心。对此，我不赞同。如果我们不实话实说，所有我们为增强孩子的自尊心所做的努力，都会大打折扣。莫莉是个有天赋的运动员，以她的年龄，她已能够发现，要想有更强的竞争力，需要更多的训练。当她发现，她的社交生活也许会影响到她成为一个顶尖游泳选手的时候，她面临一个艰难的选择。

重点在于，莫莉作为一个有运动天分的女孩，她想成为第一名。鉴于自尊心并不能通过说教获得，而只能通过能力，莫莉希望变得更有能力的愿望，也需要我们的认可和支持，就如同她现已取得的成绩，需要我们的承认和支持一样。她只是有些困惑，并没有因为仅取得第二名的成绩而心灰意冷。她的父母只是简单地强调了一个事实：如果她付出更多，训练得更多些，就可以增加达到目标的机会。他们那个大大的拥抱，传递的是他们对女儿的爱和骄傲，而这和她的名次无关，是无条件的爱和骄傲。如果我们不真诚、不现实或有投机心理——当一个孩子训练得筋疲力尽时，还认为她努力得不够；或是面对一个动作协调性很差的孩子，告诉她她是个“不可多得的运动员”；或是孩子已尽了最大努力，而我们却表示对结果很失望。这些才会真正伤了孩子的自尊心。

自尊心，一个极具价值和保护特质的词，虽然被大家广泛地应用，但遗憾地扭曲了它原本的确切含义。大家似乎以为，自尊心可以凭空造出来。如果你经常告诉你的孩子，他有多聪明、多有才智、多特别，他就多多少少会变成那样的人。自尊心并不能赠予，它是靠自己的努力获得的。我们要帮助孩子们培养健康的自尊心，鼓励他们设定有意义的目标，然后努力朝这个目标迈进，当然，坚持也非常重

要。有的孩子的目标是能从泳池这头游到那头，另一个孩子的目标是，在地区性的比赛中获得第一名。作为父母，我们的工作就是帮助孩子们设定现实可行的目标，有挑战，但并非高不可及。

真正的自尊心，是让一个人感觉自己是有价值的，它的积极作用太多了：有高度自尊心的孩子拥有更多的朋友，学业表现更优异，有处理各种事情的能力，有迅速地自我修复能力，这还只是列举了一部分。这些词都向我们指出，自尊心要从内心培养。它是能力和自信共同作用的结果。我将自尊心列为处理问题的技巧，是因为大多数父母都会注意自己孩子的感受，这点无须多说，但更明智的做法是，关注哪些是我们的孩子真正能做的，后者才是增强其自尊心的关键。当我们转换了我们的关注点，才能从孩子的自尊心实施方面脱离出来，让自己成为一个积极的推动者，而非实践者。

能力，我们可以做好某些事的才能，很多时候是指“内在的需要”。它可以帮助我们适应不同的环境，可以帮助我们决定把精力用在哪儿。我们的孩子受到驱动变得越来越有能力。当他们学说话、学走路、学阅读的时候，他们会重复相同的运动，不停地重复说一个词，一遍又一遍地听和看那几本最喜欢的故事书。能力存在于我们的基因中，如果我们的祖先没能力的话——不知道如何有效地觅食、如何搭建茅草屋或无法预见即将来临的危险——那我们今天就不可能坐在这儿读这本书。今天的孩子们也许不再需要去猎虎，但为了成功地适应他们的现代生活，他们需要发展其他技能，这些技能和狩猎一样，是同等重要和适时的，如，批判性思考的能力、与人合作的能力。

自信来自于能力。你的孩子刚开始学自行车的时候，很多时候，也许都需要你把手放在后车座上，帮他保持平衡。一次次，孩子们拉你去户外，一练就几个小时，持续几天或几周，他们慢慢掌握了骑自行车所需的一系列复杂的技巧——平衡、协调、敏锐的视觉、肌肉群的运动。如果你想知道自信什么样，请在头脑中想象，当他第一次发

现你的手已偷偷离开了后车座，他是完全靠自己把自行车骑了出去时他脸上的表情。

你和你的孩子可以一起制定些可行的目标，这点非常重要。能独立地在社区骑车，会增强他的自信心，因为这让他的小伙伴非常羡慕。是的，要想做到这点需要勇气、练习、力量，但对大多数孩子来说，这是在他们的能力范围内的。当我们鼓励孩子们迎接这种挑战时，他们的能力提高了，我们帮孩子设定更高的目标，将骑行范围从社区扩大到街区。自信来自于无数小的成功，而这些成功几乎每天都在上演，它并不来自于飞跃，那些飞跃，太少也太远。高度的自信心，是种强大的自我意识，面对暂时的打击，它没那么脆弱。但这并不是说，当孩子们无法达到自己设立的目标或我们的期望时，他们不会觉得失望。不用担心，他们会很快从失败中走出来，从经验中学习。

有些能力，我们预感会在孩子们的生活中扮演非常重要的角色，那我们如何帮助他们发展这些方面的能力呢？我们希望，我们的孩子在很多方面都很有能力，从主动刷牙到能安全驾驶。能做到这些，有些动力来自我们不懈的坚持。我们坚持，他们上床前必须刷牙；我们坚持，他们要帮助困难中的朋友；我们坚持，只有答应了安全驾驶，才能借车给他们。当孩子们被温暖、支持和坚决的限制包围的时候，他们也愿意内化父母的价值和指令。能力变成了自我奖赏，我们大多数父母也可以松口气，因为我们知道，当我们的孩子离开家去上大学的时候，即使没有我们的提醒，他们也会刷牙。

然而，当我们想到能力时，大多数时候，闯入我们头脑中的是学习能力：好的班级、好的学校。这些确实是好成绩，这些有学习能力的孩子，我们应该为他们的努力和坚持喝彩。但我们也不要忘了另一个事实，除却高水平的学业的成功，孩子们还可以发展很多其他的能力，这些能力也同样可以让他们成为生机勃勃、对社会有贡献的人。

为了在这个世界上很好地生活，下面这些技巧也是我们的孩子所应具备的，虽然对此还有些不同的声音：创造力、批判性思维、协作能力。有些时候，真正有学术能力的人具有这些特点，但你也会经常在一些“普通”的州立学校的学生身上发现它们的影子。（查查世界500强公司老总的背景，你会发现不少人毕业于州立大学，而非常春藤。）我担心的是，我们认可的能力清单上所列太少，我们试图把大部分学生塞进小名单中，而5%~10%的排名只属于一小部分人。这样做，一来对那些真正具有学术能力的学生造成不必要的紧张；二来我们将更大一部分具有其他智能的孩子边缘化了。他们也需要保护，在这一点上，能力和自信是可以赠予的。

对于那些学业上不那么优秀的学生，那些对人、对艺术、对具体事物感兴趣的学生，我们该怎么办？这些孩子也需要鼓励，需要有人鼓励他们追随自己的激情。有些辍学者，后来在商业上获得巨大成功；有些成绩很不理想的富有创造力的学生，用艺术装点我们的生活；那些喜欢捣鼓点儿小东西的学生，成了快乐的机械师。在这个世界上，成为一个有能力的人有很多种方法。他们中的每一位都值得我们去守护，我们要确信，他们的技巧、天赋、兴趣，总有一天会闪耀。我们应该将我们的心打开，认可更多的能力，我们希望看到，更多的孩子能够有幸拥有真正的自尊心。

可以做

·鼓励你的孩子尝试新事物，大胆迈出他的舒适区。如果你的孩子的阅读能力已达到初一水平，让他尝试着看点儿初二的书。准备好一本字典，如果他们需要，准备好解释他们不认识的字。增强能力最好的方式是，目标要有点儿挑战性——不要没完没了地重复他们已熟知的东西。自尊心来自不断增长的能力。给他们些任务，那些他们只能成功完成一半的任务，似乎更有利于他们的成长。

·要让你的孩子知道，你对他们的能力充满信心，相信他们对那些被禁止的事有自控能力。当然，这并不意味着，你的孩子什么事都能圆满完成，但在他们的一生中，他们取得的多数成绩，都来自他们强烈的能成功的信念。自信来自稳步增强的技巧。持续增强的技巧来自兴趣和练习。兴趣可以自己发展；而练习，很多时候需要我们的鼓励和监督。

·帮孩子们把他们的大目标分成一个个小目标。如果目标定得过于脱离现实，早期的失败很容易让他们失去信心。如果你女儿的目标是学会踢足球，那就从最基础的着手。找个教踢球的初级光盘，你们一起看；拉她去公园，做些身体锻炼，跑步或跳跃都是很不错的开始；让她在草地上练练、踢踢真正的足球。对孩子的每一个小小的进步，别忘了赞美。

不可以做

·对于孩子开始感兴趣的活动，不要马上就想到课外班。如果你女儿非常享受对着家里的镜子跳舞，你并不需要问她："咱们为什么不去报个芭蕾课程呢？"想扑灭一个孩子刚刚燃烧起来的兴趣的一个最快的办法就是把他从嬉戏的王国拉出来，进入严肃的正规机构。你要耐心地等待那个信号，有一天，他想让你帮助他进阶时，再给他报名。

·不要允许你的孩子一遇到困难就推卸责任。当孩子考试考得不好时，不要附和他，"因为那科的老师是个白痴"；在棒球队里，没能得到投手的位置，"因为教练总是让他的儿子投球"；或超速驾驶被罚了，"交警就喜欢罚年轻人"。记住，能力和自信是心中的内在力量。当你允许你的孩子推卸责任时，你无异于赞同这种观点：对于出现的问题和解决方案，那都是别人的责任。这种态度会让你的孩子的能力变差、自尊心变弱。在他沮丧的时候，别人会钻空子，这些会教你的孩子为他的人生"负责"。

·当你觉得你需要在后面“推”一下，增强他的自尊心时，不要只笼统地表扬，这更像是把他往反方向推。为了获得最佳效果，要让表扬具体化，重点强调孩子的努力、坚持和练习。如果你的女儿在练习钢琴时遇到了技术瓶颈，不要试图说“你今天弹得真棒”，而要说“我似乎可以听出你在左手上下了不少功夫”。永远把焦点放在努力和进步上，这样，当他们遇到挑战时，孩子们也能感到自信。

自我效能感：“我可以有所作为”而不是“我所做的一切都没有意义”

“自我效能感”是指我们的信念，它是成功的基石，使我们的梦想成真。能动性这个词，被心理学家用于形容我们如何将信念转化为行动。“如果我学习更努力些，我的排名会更靠前。”“如果我每天练习100个罚球，那我会是个更好的罚球手。”“如果我今晚能睡个好觉，明天的学习能力倾向测验，我会精神饱满。”这三个最普通的例子，都显示出自我效能和能动性不可思议的力量。这些孩子在考虑如何做才能提高获胜的机会，而且将之付诸行动。当然，这里也存在困难和错误，不是所有的解决方案都有同样的效应，你的孩子会对后果进行比较。“明天我有数学期末考试，哪个是我的最佳选择呢？”

a.学习，然后早点儿上床休息

b.喝红牛顶着，开个通宵

c.作弊

在他们的学校生涯中，许多孩子都会试图尝试各种不同的方法。经验会告诉他们，第一个选择是最佳选择。当然，我们也可以引导他

们，给出意见，提醒他们作弊的后果，告诉他们刺激性药物会带来什么后果，如果有必要，要禁止他们使用刺激性药物，重申睡觉和努力学习的价值。但最终起作用的还会是他们自己的经验，经验会教会他们，什么是最好的选择。无论我们的孩子对呈现出来的结果感觉如何，他们似乎对生活总是乐观积极的，而不是悲观冷淡的。

自我效能感带来的积极经验会一次次重复出现，这些反复出现的积极反应，会让孩子们从依赖别人，到开始相信自己的判断。每一次，当你的孩子思考未来的事情，而且准确地预见了如何做才能增加成功的机会，他们就往独立更近了一步。“我的钢琴独奏会就在下周五的晚上，我要找好朋友们放松一下，然后再加两个小时的练习。”在我们还很小的时候，各种各样类似的机会，就已经在推动我们的个人控制感，塑造我们。相比于在婴儿车中装有自动玩具的孩子，那些在婴儿车中有手动玩具的孩子今后学东西更快。（对这个研究发现可别误读。这只是用于说明，当他们积极参与时，学得才最好。）总的来说，我们愿意为孩子们提供安全的机会，让他们感受到，他们是自己人生的主人。我们帮助他们朝那个方向前进，每一次当我们放手时，他们会变得越来越有能力。

丹是个16岁的男孩，他快要被劝退学了。他时不时地翘课，他的父母想帮助他或规范他，可都没什么用。丹所在的高中以竞争激烈闻名，作为一个中等生，丹觉得那种竞争气氛“令人窒息”。我觉得，真正令人窒息的是，丹的价值没有得到认可。学校始终将注意力集中在考试成绩和排名，使学生的精力都集中在和同学的较量上了，而无法关注进步和个人道德标准。丹所在的学校以成败论英雄，排名靠前的学生是赢家，这深深打击了排名靠后的学生。长久以来，像丹这样的青少年被贴上了“坏孩子”的标签，他跟被同样问题困扰的孩子们混在一起，被动地做出选择，而这种选择，将他们置于更麻烦的境地。

事实上，丹已经放弃了尝试更好的改变，因为学校看重好的成绩与名誉，这种看法一旦形成，就很难改变。他可能感觉到，他不再能控制自己的人生，没有很好地考虑后果，只是随波逐流。“我改变不了什么”是孩子们经常挂在嘴边的、很糟糕的一句话，这些青少年们感觉到，他们的个人力量被剥夺了。而正是我们自我选择的能力和这些合理预示了未来的走向的选择，决定了我们大多数人可以自信而乐观地面对每一天的挑战。假设丹能在一个更协作而非竞争性的环境中有个新的开始，学校不以因循守旧的方式来教学，允许接受能力慢的同学以一种更缓慢的节奏学习，这种尊重个性和差异的方式，可以让丹觉得能更好地控制自己的生活，无论是在学业，还是在朋友交往方面。当丹有了前进的方向时，他就不会再有那种对生活的无力感了。找到一所适合的学校，当他重新获得对生活的掌控时，他会觉得交友变得容易了，也不会愿意同那些易惹麻烦的孩子混在一起。

作为父母，对孩子行为的可能后果，很多时候需要我们的解释和强调。我们不断地强调他们选择的行动和可能的后果之间的关系，为此，我们恳请他们要“做出好的选择”“三思而后行”。对你最好的朋友动手，你就没有玩伴了；多练习，你就可能进入你想加入的训练队；过了宵禁时间还没到家，下个周末就只能和奶奶窝在家里看电视，没法和伙伴出去玩了。当我们的孩子明白他们的行为可能引起的后果后，我们对后果加以强调，然后退后。有时，这意味着，当孩子做出错误的选择的时候，我们也要忍住不说（或屏住呼吸），因为这是让他们学到教训的最好方法。我们需要对此保持兴趣，因为这不仅可以保护我们的孩子，还可以让他们拥有更广阔、更有回报的前景。稍微难一点儿的课程、更多的练习、更多的体育锻炼，一旦他们掌握了技巧，战胜了挑战，都能给我们的孩子带来巨大的自豪感。研究表明，自我效能感，是发展儿童自我修复能力的一个重要因素。它让我们不会觉得自己像一个牺牲品，让我们感觉到自己是命运的主人。

当父母提供给他们机会，去发展他们的自我能动性时，孩子们可以在很多方面受益——学业上、性格上、社会关系上。那我们该怎么做呢？当他们还是小宝宝的时候，我们就怀着巨大的热情，看他们是如何在这个世界上按下自己的印记。小宝宝使出吃奶的劲儿，把勺子放到自己嘴里；摇摇晃晃的幼儿迈出他人生的第一步；儿童力图保持平衡，穿着溜冰鞋滑过广场；青少年得到第一笔自己打工赚来的钱。每一次，当孩子们收获些什么的时候，都是因为他们自己作的一个选择，他们的主观能动性，也在成功的过程中不断地被加强。我们真的不用做太多，挑战成功后的巨大喜悦已让他们幸福满满。

孩子做出错误选择的后果，我们应该让它更明显。如果你的女儿很想拥有那条最新潮的牛仔裤，而你发现她偷偷地从你的钱包里拿了20块钱，那这条牛仔裤她就别想再得到了。对于行为选择和后果之间的关系，要不停地强调，“我知道你非常想要那条牛仔裤，但偷窃是绝对不能接受的，不仅在家里，在哪儿都不行！你本可以想些别的办法来得到那条牛仔裤的。让我们明天再谈”。（留出一天的时间——给你的女儿思考的时间，也让你自己冷静下来）给你的女儿一个改正错误的机会——做点儿杂事，给大家做顿饭。这样她会感觉好受些，也更能忍受失败，对自己的选择会考虑得更多，因为，你相信她的能力可以扭转局面。

可以做

·要帮助你的孩子们真实地评估他们的能力。对自己评定错误的孩子，更容易做傻事，更容易失败。现实点儿对孩子是有很大好处的，他们知道需要付出更多的努力，而不是高估自己的能力。当我们给孩子作评估时，并不需要用批评的口吻，只需要简单地摆事实、讲道理就行了。“我知道你想在数学上进步，但今年的数学课已让你很头疼了。别太急于求成，就选普通的课就行了，如果你够用

功，而且也有进步，下学期我们可以和你的老师一起，重新给你评估。”

·从他们很小的时候，就给他们提供机会，将来也会让你的家庭受益良多。一个两岁大的孩子，已能够跟在你后面，拿块抹布，帮你打扫卫生；10岁大的孩子可以给草坪割草；15岁大的孩子可以洗车。和环境进行有效互动是能动性的根本。虽然他们做这些还不至于让我们高兴得昏倒，但我们也要让孩子知道，我们为此骄傲，我们非常欣赏他们越来越强的能力。

不可以做

·当你的孩子跨步向前的时候，不要焦虑。当以往的疆界太狭窄，不够他驰骋的时候，奔向更广阔的天地会让他更有能动性。你已经教过他如何过马路了，他也和你一起做过上百遍了。现在，他打算自己尝试一下。看着小人儿第一次自己过马路，没有一个妈妈不会提心吊胆，那颗心，得等他安全地到了路口的另一边才会放下。但如同我们的自信心会感染他人，焦虑也会传递。当然，我们从没让孩子置身险境，但当他们准备好的时候，记得要放手，无论是过马路，还是周游世界，要对他们的能力保持热情和信心。我并不是说这一切很容易做到，但这么做是对的。

·不要试图对你的孩子屏蔽失败。失败是不可避免的，也是值得拥有的。通过这种方式，孩子们学会什么可行、什么不可行。失败可以磨炼他们的意志，让他们勇敢地面对挑战。托马斯·爱迪生说：“我没有失败，我只是发现了一万种不可行的方法。”全垒打传奇人物贝比·鲁斯（Babe Ruth）被三振出局过1330次，是全垒打的两倍。他经常说的一句话是：“每一次的出局，都让我离下次的全垒打更接近。”让你的孩子面对真实的世界——错误、倒退、失败是获得知识的必经之路——那些成功的人，比常人经历了更多的失败。

·孩子，特别是青春期的孩子，需要有自我效能感，无论是关于他们的学业生活，还是关于他们与人的关系、情感。这意味着，当你那十几岁的孩子在想办法处理自己新出现的情感和纠结的感觉时，你需要退后一步，给他时间和空间。但不要完全移交你的控制权，完全脱离。保持亲密和支持的关系，让你的孩子感觉到你一直在那儿，保护他不受沮丧的伤害，提高他的自我效能感。

以上两章讨论的处理问题的技巧，可以帮助我们的孩子用高度个人化的方法来面对逆境，从失败中恢复，发展健康的心理系统。使用以上方法，可以确保我们的孩子在面对失败时重新燃起希望和勇气，乐观地面对他们目前的生活和未来的人生。面对他们基因和生活处境的不同，对于如何更进一步发展这些保护性措施，希望你有了些好想法。

但父母处理问题的实战技巧，也无法凭空获得。它们根植于我们的价值系统中。我们希望我们的孩子有良好的职业道德，在学校表现优异，但不要作弊。我们希望他们在竞技场上表现得有能力又有竞争性，但不是靠服用违禁药物来保证胜利。我们的价值观，和希望孩子成为一个有用的家庭成员、合作者、公民并不冲突。这本书的下一章将讨论我们的价值观——哪些对我们是最重要的，如何加强它们，对于那些我们不想妥协的事，如何处理。

第四部分　言行一致

第八章　用你的核心价值观助力孩子成长

没有哪个父母会说：“我希望我的孩子不要成功。”无论我们眼里的成功是什么样子的——良好的教育背景，金钱，满足感，社会地位，有意义的工作，强大的自我意识，服务他人——我们都竭尽全力给孩子提供最好的机会，帮助他们发展技巧和形成价值观，希望这些能引导他们走向我们为他们设定的成功。我们设定的成功包含了很多因素：我们的父母对待成功的态度；我们自己的兴趣、能力，有时甚至是我们被剥夺的东西；我们持有的价值观；我们生活的社会；文化思潮。

当我们试图和孩子们强调成功时，我们自己的价值观和成长历史扮演了特别重要的角色。“在高中的时候，每年夏天，你的父亲都会去建筑工地工作，我们希望你也能去。这有助于你的性格的养成，教会你如何独立。”“我们不管你选哪种运动，但参加个训练队绝对是个好主意。你会学到一些领导才能，以及如何和别人相处。”这种推销成功的干预策略是否有效，大部分取决于孩子的需求、沟通的方式，特别是它是否适合你的孩子。告诉一个喜欢安静、有艺术气质、运动协调能力差的孩子，他必须去参加一种有身体接触的运动，好像并不会让他成功。对一个好动、有运动气质、愿意与人打交道的孩子，让他去做同样的事，也许是个打磨他的绝佳办法。

不幸的是，没有一本说明书，告诉我们如何教养。我们中的一些人，自己拥有一对好父母。而另一些则没那么幸运，关于如何做个好家长，原生家庭能带给他们的很少。对于什么最符合我们孩子的利益，我们要开放思想，可以接纳、愿意尝试多种可能。而这，只有当我们不怕失败的时候，才能做得最好。孩子们都是极其宽容的，我个人的偏见是：如果你很了解你的孩子，无条件地爱他，必要的时候制

定规则，把握良好价值观的核心，那么，对于父母不可避免的吼叫，你们的亲子关系不会受到影响。

事实是，做父母并不是一种工作，它是过几年就更新一次的多重工作。你是婴儿的父母，你是学步儿童的父母，你是少儿的父母，你是青少年的父母，你是年轻人的父母，你是成年人的父母。对每个阶段的工作描述，都有很多共性，但这里也存在着很大的差异。父母每个阶段最大的共性——爱——都需要经常变换形式和表达方法。试试用你儿子4岁时的方法，抱抱你14岁的儿子。10岁时，对你女儿还很好用的宵禁，到了她13岁时，看起来是不可想象的装模作样。

有成千上万本关于孩子成长发育的书，但写父母成长的书几乎没有。但如同我们的孩子需要改变一样，我们自己也需要改变。我们的兴趣、依恋、健康、幸福感，在过去的20年里已发生了翻天覆地的变化，做父母的感觉也一样。当然，我们花费了大量的时间和精力，来包容孩子不同阶段的成长发育。从我们的孩子还是小婴儿时起就上轨道，是个很好的开端。但这只是个起点，我们知道，时不时地会状况百出。如同我们已看到的，错误是能力的基石。我们的孩子需要容忍甚至欢迎错误，我们也一样。如果你自己停止了成长，却要帮助孩子茁壮成长，那是很难的。不要试图将你的孩子塑造成你想要的样子，首先，你自己要成为你想要成为的人。

唐纳德·温尼考特（Donald Winnico）是举世闻名的英国小儿科医生，同时也是一名心理分析学家。在多年观察了许多母亲和她们的孩子后，提出了“足够好的母亲”（good enough mother）的理论。他并不是说，一个好母亲无关紧要，而是说，“平常母亲的平常关爱”是孩子情绪健康的基石。想象一下，“平常的关爱”就足够培育一个快乐、有自我调节能力的孩子。我敢肯定，他说的“平常”并不是指司机、老师、教练、私人厨师、宣传员或好朋友。温尼考特认为，母亲的能力体现在能不能创造一个环境，让孩子的情感健康发展。鉴于此，我认

为，如果他看到我们大多数母亲是如此忙碌，忙到没有时间安安静静地观察一下我们的孩子，真正了解另一个人，他会有多么震惊。记得深情凝望你的爱人与婴儿，不能匆忙，要平静，才能和另一个人步调一致，准确地读懂另一个人。

我从年轻妈妈嘴里听到的最多的一句抱怨是："没人理解我。"深远一点儿来讲，没错，这也是一直让人无法给出定论的话题。我们了解孩子的表象，知道他们如何表现自己、如何展现自己。但即使是对孩子最亲的人——父母——来说，孩子依旧像谜一样。他们展现的是假我，而他们的真我，我们很少能窥探到。在我治疗的青少年中，假我可以表现得颇为自信、有能力，而实际上全不是那么回事。那些似乎什么都拥有的孩子，却经受着不真实、不幸福，甚至想寻死。《给孩子金钱买不到的富足》开篇讲的是，一个貌似十分成功的少女，用小刀在她的胳膊上刺了"空虚"二字。在我看来，她一直是个很好的"假我"的例子。当然，没有人时时刻刻都会感到成功。但是，对我们每个人来说，如果我们不了解自己，不能以一种深刻、真实、适宜的方式了解自己，就不会有真正的成功。

要想理解成功，一定要有情感真实的理论基础，只有这样，当我们为孩子定义成功时，才能有广阔的视野。如同大学、婚姻、友谊，只有"合适"，才能让人心里舒服，才能持久。同理，为了给我们每一个特殊的孩子永恒的成功，我们也需要给他们一个关于成功的定义，一个"合适"的定义。最好的情景是：我们清楚地了解自己的价值观，并将生活建立在其上，对这个价值观的大部分，我们的孩子都表示认同，在他们选择运用自己的价值观时，可以得到我们的支持。价值观与学校或职业的选择有很大的不同。你孩子的兴趣、技能、能力，决定了他是一个有同情心的老师，或是一个有同情心的风险投资家。你的工作是，逐步培育其同情心；他的工作是，找到最适合他的、他最感兴趣的竞技场，展现他的同情心。这并不意味着，我们不可对孩子自己的选择有想法，只是我们要知道，个体和大众之间存在着不同。

在我们定义成功之前，我们要搞清楚哪些是我们珍惜的品质。让我们看一看我们认为重要的品质，使我们的家庭运转的那些价值观，我们是否满意。如果不满意，考虑一下我们可以做哪些改变。我希望这章的内容可以加强你认可的、厘清你糊涂的、挑战你纠结的价值观。但在我们进一步深入前，你需要确定你的心胸已打开，成见已抛除。深入地观察你所珍视的，你如何定义成功，如何希望你对成功的特别定义能起实效，以让自己有喘息的空间，把自己从自责和吹毛求疵中解放出来，想想你的选择是否明智。

大多数人都太忙了，忙着满足很多需要，而这些需要时常能把人压垮，以至于我们忽视了给自己时间和空间，去评估其他的选择，厘清我们自己的价值观，找到更多有助于我们作抉择的信息。这才是我们需要的时间。我们不需要批评，不需要把手指指向自己、指向我们的配偶或其他什么人。这一章是属于你的。这一章为你而设计，帮助你构建你的想法，对你的孩子来说，你所指的成功是什么，你要清楚地明白，每个孩子都是不同的，就像成功，在某人眼里是成功，在另一个人眼中，却全然不是那么回事。然而，在一定程度上，成功也体现在细节上——一个孩子有数学天分，另一个则文笔颇佳，第三个则展现了科学和音乐的才能。不论你的孩子的兴趣、能力如何，我敢打赌，你希望你未来的数学家、记者或能演奏爵士乐的外科医生，能在他的工作中发现意义，成为一个有正确价值观的人。也许你颇为看重成为企业家的能力，但如果你的孩子成为一名贩毒者或皮条客，我怀疑你是否还能幸福。

我们的重点不在我们的孩子未来一定会面对的人生选择上：职业的选择、配偶的选择、社团的选择。然而，我们的孩子的选择是基于我们认为什么是构成美好生活的基石。一旦你决定了什么是你最珍视的价值观，这一章，将帮助你制订一个行动计划，帮你将这些价值观整合到你作为父母的行动中去。如果你的配偶也感兴趣，你们最好分开作这些练习，因为这些练习需要自省和思考。然后一起讨论分歧和

相似点，如果你们的价值观和策略存在不一致，则设法达成共识。你们肯定会有观念上的不同，你俩不是克隆出来的，你们各自的成长经历必然会导致不同。但是，绝大多数夫妇发现，他们大部分的核心价值观十分相似，即使在如何实施方面存在一定程度的不同意见。不要拒绝对方的想法，要互相学习。

你的核心价值观是什么?

当我在全国旅行的时候，最有趣和最令人兴奋的发现之一是，当谈到关于成功的定义时，父母和孩子之间有很大的不同。我为我的父母观众准备的问题是：“当孩子长大后，你怎样定义他们的成功？”不出所料，回答主要是关于孩子的内在品质：独立、正直、慷慨、有热情、自信、健康的社会关系。一个非常健康的特征列表。但当问到孩子和青少年：“当你长大了，你会如何定义你的成功？”他们的回答既快又干脆——“赚很多钱”。当我们说，我们对孩子最大的希望是，他们能成为一个心智健全、有责任心、对社会有用的人时，我毫不怀疑父母们说这些话的真诚性。但在一定程度上，孩子们会错了意。赚很多钱并没什么错，但如果将这个定义为成功，那我们的孩子或家长，最终会变得失望、失落。钱可以买到很多东西，但无法给我们带来价值感和真实性。

当然，在孩子们的生活中，我们并不是唯一可以影响他们的人。在我们的社会中，关于金钱的重要性，是显性文化，也是隐性文化。电视中上演的都是盛大的聚会、拥有上亿资产的大佬、炫目的跑车。美国人很久以前就看不起小心翼翼的储蓄者了，我们毫不犹豫地选择消费而非储蓄。但我们最近的金融危机向我们指出，我们以为的无比巨大的财富，只是相对的；财富稍微少点儿的人，更是不堪一击。

虽然文化必然会影响孩子们的观念，但谈到核心价值观，通常来说，还是父母的影响最大。那为什么我们所不认同的，却成功地在孩子心里落地生根了呢？是不是我们发出了错误的信号，一方面告诉孩子们要做个有责任心的人，另一方面，因为怕影响他们的平均考试成绩，时常网开一面？（“今晚就不用你刷碗了，宝贝，快去温习功课吧。”）当我们为他们请家教时，对他们不负责任的行为睁一只眼闭一只眼，而不管他是否作弊，或是否有充足的睡眠，我们是在掩耳盗铃吗？当我们告诉我们的孩子，我们希望他们有自己的“观点”时，是否只是换了一种说法，本意还是希望他们取得最好的成绩，然后他们才能上最好的大学，为找最好的工作作准备，也许最好是和金融有关的工作？

在和上万名父母的交谈中，当我问他们，什么是成功时，没有一位父母的回答中包含“金钱”这个词。和这个词最接近的一句话是，“不用我付钱了”，这是两个家长的回答。我很欣赏这两个勇敢的人，敢在几百个听众面前，将金钱这个问题引入讨论。当我告诉孩子们，他们的父母并没有把金钱看作是衡量成功的标准时，孩子们哄堂大笑，他们认为我被蒙骗了。我想，对于孩子取得的物质的成功，我并不是唯一会拍手庆祝的：当我的大儿子第一次请我和他爸爸去饭店吃晚餐，掏出他自己的信用卡付账时，我很激动。当然，物质上独立是成功的一部分，我们犹豫是否要将其看作是一部分，更显示出我们的矛盾心理。金钱可以提升幸福，但由于边际效用递减，中等数量的钱可以带来很强的幸福感；很多的钱，只能增加一点儿幸福感。金钱和幸福并不是成比例增长。

在告诉孩子我们的核心价值观时，为了增加传递的信号的强度，我们需要确定，我们的核心价值观，和我们为人父母的行为是一致的。例如，如果你说保持身心健康很重要，那么当你那还在上中学的孩子的睡眠时间少于9个小时时，你就需要好好想一想了，对于这一价值观，你有多珍视，或者在这个方面考虑修正你的错误。关于价值

观，我们如何谈论和如何在生活中实施，经常会脱节。重要的是，要搞清楚什么是我们珍视的，这样我们才能将观念转换为行动。

在关于如何做合格的家长的许多书中，我从不喜欢“练习”一栏，多半都跳过。但在斯坦福大学，为培育合格家长而设置的“挑战成功”课程中，成千上万的父母采纳了这种练习。请取一支笔和一张纸。别着急，这个过程需要花费你一天或一个月的时间。仔细回顾你的童年，可以将儿时岁月划成一小段一小段的，然后想一想，有哪些事影响过你，让你成长为今天的你。当我和我的丈夫、我们的孩子，几乎每个晚上都在一起吃晚饭时，并不是为了研究家人共进晚餐对孩子们学业和情绪的成功有多大的保护作用。之所以会这样，是源于我的家庭传统。那是因为，我的妈妈有一天不用出去工作了，所以每个星期四晚上，父母、哥哥和我，会一家人围坐在小厨房里，被温暖和欢乐包围，共享一顿有烤牛肉、土豆、洋蓟的丰盛晚餐。打开沉睡的记忆，寻找那些现在想起来还会发出会心微笑的情景。

定义核心价值观

什么对你最重要？凭直觉，我们都知道是什么，但从未将其形式化。如果你认为真正的成功总要包含这些好的价值观，那你就需要真诚地弄清楚，你最在乎什么。下面列出的是许多和成功有关的词组。在表的最后有些空白线，你可以增加一些你认为重要的事项。想象一下每种品质对你来说有多重要。最重要的，在词语后面填写数字1；中等程度重要的，在词语后面填写2；最不重要的填写数字3。

核心价值观

受欢迎 ——

积极进取 ——

责任心 ——

解决问题能力强 ——

勤奋——

有竞争力 ——

人际关系良好 ——

分数高 ——

名牌大学 ——

有运动细胞 ——

拥有一个家庭 ——

有创造力 ——

独立 ——

强烈的自我意识 ——

有影响力 ——

有信仰 ——

个人主义 ——

热情 ——

有社会意识 ——

自我控制能力强 ——

身体健康 ——

有思考能力 ——

慷慨 ——

有责任感 ——

有同情心 ——

有魅力 ——

对社区有贡献 ——

有浓厚的兴趣 ——

放松 ——

很有钱 ——

有合作精神 ——

交流能力强 ——

自主性强 ——

适应性强 ——

有名望的工作 ——

有协作意识 ——

诚实 ——

有闯劲儿 ——

好奇 ——

自信 ——

社团的台柱子 ——

乐观 ——

心理健康 ——	财务独立 ——
大家的开心果 ——	有幽默感 ——
竭尽全力 ——	恢复能力强 ——

当你作这个练习时，不要进行价值判断。这个练习不是关于政治立场是否正确或只能选择利他的特征。你内心的批判声音会说：“选那些使我看起来像最好的父母的选项，离金钱或精英学校远点儿。”实际上，上面所列项目的每一个特点，都会给你孩子的人生加分。现在，我们必须努力认清自己的选择。你有很多时间来改变或微调你的价值系统。

看看你的排序，有些会是内在品质和外在品质结合的结果。内在品质，如慷慨、有同情心，会帮助你的孩子成为一个有良好的价值判断的人；外在品格，如有进取心、希望获得高分数，会激励他积极参与自己的人生，达到自己的目标。

别急着下结论，花点儿时间作这个练习。

家庭价值观的表现

欢迎回来，把你的价值评分再看一遍，从那些你选1或2的选项中，再选3~4个你觉得对你最重要的选择。你并没有放弃其他选择，你只是要找到你的核心价值观是什么？你认为最能帮助你的孩子获得真正的成功的价值观是哪些？用你选出的那三四种品质，将它们组成两句话。

例如，你选择的是：

◎有浓厚的兴趣

◎自我控制能力强

◎有同情心

◎有责任感

那么，你的表述应该是这样的：

我最欣赏的价值观是有同情心、自我控制能力强、对事物有浓厚的兴趣、有责任感。当我的孩子长大离开家的时候，如果他的这些品质得到了充分的发展，我会觉得我的孩子是成功的。

将这段家庭价值观宣言放在你和家人每天都能看到的地方——冰箱、厨房的记事板、书房里。时不时地回顾一下，并和你的家庭成员讨论。

这儿还有两种替代方法来做这个练习，我发现这两种方法也很好用。

◎一家人一块作这个练习。一旦你的孩子长到8岁，可以为这个过程做贡献时，要将"玩得开心点儿"或"出去找朋友玩吧"加进去，在我们的监控下，这些也是很重要的价值观。孩子使用的语言和你的不一样，如果你愿意，可以相应地修改这些词（用"不要拿不属于你的东西"来代替"自我控制"；用"保持健康"来代替"身心舒畅"）。家庭成员一起讨论什么是最重要的，这种合作经验会让所有人感到，家庭是一个整体，每个人都包含其中。

◎在你将表中所列各项缩减到5个后，再将其缩减到3个，最后只剩下一个。也许这看起来有点儿傻——没有一个家庭是按照单一的价值观运行的——但这有助于看清哪一个是你最想帮孩子发展的品质。

你的指导原则

既然你已经写下、思考，并挑出了你的核心价值观，现在，你需要开始想想，该怎样将这些价值标准转变成更广泛些的“指导原则”。这些价值标准对于你来说真正地意味着什么？抉择、挑战和妥协，是我们家庭生活的一部分，当你遇到这些的时候，有一套指导原则会让事情更好办些。指导原则并不是一成不变的，对每个孩子都会略有不同。除了帮助你弄清楚“怎样”做父母，以便明确你的价值观，这些指导原则作为你的堡垒，还可防止你由于疲劳或愤怒，做出愚蠢的决定。你还可以使用它们来帮助你找到问题的替代解决方案，在长期的做个“好父母”的过程中，它们可以减轻你的焦虑，让你少流泪，帮助你建立一种积极反映你的价值观的家庭生活。

所以，使用上面的例子，如果将“有浓厚的兴趣”和“自我控制能力强”来作为核心价值观，你的指导原则看起来应该是这样：

我相信，拥有浓厚的兴趣，可以帮助我的孩子们获得成功。对于我，这意味着：

◎尽可能多地让我的孩子有丰富的体验

◎跟随孩子们的兴趣的指引

◎在经过不懈的努力后，当他们失去兴趣时，允许我的孩子们放弃他们的活动

◎通过确认我自己生命中最关心的事，来给孩子们做个榜样，说明浓厚的兴趣可以给我带来多少快乐

我相信，自我控制能力强可以帮助我的孩子们获得成功。对于我，这意味着：

◎对于我的孩子们能够做到的事，不替他们做

◎在他们自由活动之前，先确认他们愿意负起责任

◎讨论关于如何处理不可避免的失败的策略

◎特许权需要通过负责的行为获得

家庭行动计划

到目前为止，我们都是从好的角度考虑，我们认为，有责任心、有同情心、面对挑战能自己处理得很好，这些对孩子来说，都是极好的。除了思考，非常用心地思考，你还什么都没做呢。现在，你需要将我们的价值观、我们的指导原则付诸行动。练习的最后一部分，家庭行动计划，将帮助你构想出一些特别的方法，将你定义的成功付诸实践。除了上述理由，行动计划还是个非常实用的工具，当你陷入做父母的两难境地时，它是你可以求助的对象。

如果你渴望看到一些真正的改变，家庭生活中巨大的改变，那么你就需要全身心地投入到这个计划中，对于这些你坚信不疑的信念，给予最大的关注。你需要真正地付出一些时间来做这些。我们中的许多人，每天会花不少的时间检查孩子们的家庭作业、询问他们的考试

成绩、讨论他们将来可以上哪些学校，但涉及个人品质和好的价值观会如何影响孩子们最终的成功时，我们发现自己几乎没花什么时间。

下面是一个例子，关于在维护“浓厚的兴趣”价值观时，不同父母的选择，希望可以给你点儿启发。

我相信，拥有浓厚的兴趣，可以帮助我的孩子们获得成功，这意味着：

尽可能多地让我的孩子有丰富的体验

◎每个月我们都会抽出一天时间，作为家庭外出日，去一个我们以前没去过的地方（我们一直想去，但一直没去的地方）。至于地点的选择，家庭成员轮流作决定。

◎一周两次，每次一个小时，对于让他感兴趣的活动，每个家庭成员可以集中精力去参加。（社交活动或看电视不包含在内，除非你想学习如何写电视剧本。）我会努力让这个时间成为全家人共度的时光，来发展他们的兴趣；给孩子们做个榜样——浓厚的兴趣是我们生活中快乐的一部分，不论你是成年人还是孩子。

跟随孩子们的兴趣的指引

◎每周一次，在晚餐桌旁，我们将拿出10~20分钟的时间给每个孩子，让他“教给”其他家庭成员让他最着迷的兴趣。在这个时间里，这个孩子有机会当个老师。

◎每周一次，我将花30分钟或一个小时，陪孩子去图书馆或坐在电脑前，帮助他们对最感兴趣的事作调研。

在经过不懈的努力后，当他们失去兴趣时，允许我的孩子们放弃他们的活动

◎排除特殊情况，如果孩子们两三个月后，对某项活动不再感到快乐，他们可以放弃。（对于需要身体接触的体育活动，这个时间可缩短，如果你投入了很多钱，这个时间可延长。）

◎只要我的孩子有空闲时间，我就会让他提出新的活动，来代替他不再感兴趣的那个活动。这可以包括非结构性活动，如阅读或拨弄吉他。如果他的时间表很紧，我会鼓励他要注意保持生活的平衡。

通过确认我自己生命中最关心的事，来给孩子们做个榜样，说明浓厚的兴趣可以给我带来多少快乐

◎对于我推迟了好久，但一直想去做的事，要着手去做。在餐桌旁谈论这件事，这样每个人都会了解，对于自己承诺的事要认真对待。

◎一个月两次，我将和朋友外出。这样，孩子们可以看到，我是多么珍惜友谊，我的生活建立在良好的人际关系之上，即使有很多事情要做，维护和朋友的关系对我仍然非常重要。

从上面的例子我们可以看出，健康的家庭看待事物的方式可以完全不同。对于有些家庭，如果一项运动带来的是痛苦，他们会立即退出（一个不开心的孩子，会是个心事重重的孩子，在足球场上也不会

有上佳表现）。而对于另一些家庭，为了适应孩子的足球队活动时间可能会调整家庭的时间表，球队也需要你的孩子，所以，还是等到一个赛季结束再推出家庭时间表吧。这样看来，第一个家庭更关注个人价值，第二个家庭看起来更有团队合作精神。重要的是，我们能前后如一地表达我们的价值观，使其变得重要，而且也有一定的灵活性，让它变得有意义。所以，如果我们不要求孩子在球队里坚持下去，我们要很好地解释说明，不然，信守诺言变成了一种形式，而那些希望遵守他的诺言的孩子，不应该让他们感到我们不关心他们的安全。

为了推销真正的成功，有效地将你的价值观和你实际的做父母的实践结合在一起，希望这一章能给你带来些启迪。在短期内，这是个不容易的工作，但从长远来看，它的回报是不可估量的。你的孩子可以知道你的立场是什么，在面对困难决定时，你也有参考的准则。每一年都回顾一下你所做的。你的价值观也许不会变，但随着孩子的成长，你教导他们的方式要有所改变。作为父母，最令人激动的事情是，见证你的孩子在这个世界上以你最珍视的价值观做事、生活。

第九章　编辑自己的教养剧本

每一个心理学家都知道，在治疗中，有这么一个过程，你和你的病人找出了所有事实，翻过了所有难关，分析了（有时甚至是过度分析）每一个有关联的信息片段。不论你们是否一直在相同的房间，只要你们一起面对面坐了5个月或5年，总有那么一个时刻，所有的事情都变得一片澄清：你达到了你想要的效果，问题得到了合理的解释，现在剩下的问题是，你的病人今后是否会按他不断积累的知识行事。一个酗酒的人会不会放弃饮酒？一个绝望的母亲会不会从一段充满暴力的婚姻中走出来？愤怒的少年会不会用语言而不是割腕或厌食的方式表达自己的感受？当所有该说的都说了，该做的都做了，他们是否愿意，而且能够，进行必要的改变？

如果问我当了30年心理医生都学会了什么，那就是，比起改变，谈论某些事要容易得多。但改变的可能性总是存在的。现在，我们就处在改变的时刻——为了保护我们的孩子不受我们的文化的过度危害，我们和孩子、教育制度一起，愿意改变一些我们的养育方式、习惯。真正的成功，我们特别希望我们的孩子们拥有的成功，不可能来自一种喂饱了自己而饿坏了孩子的体制。当你看到这本书的结尾部分时，你会读到我们目前的教育系统的一些统计数据和它对我们的孩子的幸福的影响。你会听到来自不同领域专家的声音，包括教育领域、心理学领域、商业领域。你需要思考一下他们的分析，看看是否同你在自己家、孩子们的学校、你的社区观察到的情况相似。最重要的是，你会听到许多来自不同孩子和青少年的声音，他们说话的方式会让你觉得，听懂你的孩子的话没那么难了。你会遇到心理发育良好的孩子，但大部分孩子都不同程度地受到过损伤。对于这些问题和他们

的解决方案，你要想一下，考虑到你的角色，你能为此做些什么。你要明白，对于你的孩子要掌握的处理问题的技能，你也需要具备。

我很清楚，作为一位读者和作为一个病人是不同的。在治疗关系中存在的可以带来改变的诸多联系，在读者——作者的关系中是缺失的。我不知道你的特别的故事，你面对的最大挑战是什么。我也没见到你或你的家人，没机会凝视你的眼睛，无法站在你的角度考虑问题。我努力能做到的是，运用我所有的知识和经验指出一点：所有的家庭都是不同的，但当他们希望做出改变时，所面对的挑战是相似的。我还知道，当人们试图改变时，走两步退一步是普遍情况，绝无例外。所以，即使你被说服了需要改变——你将坚持，孩子晚上需要睡个好觉；你将和你的孩子所在的学校讨论家庭作业规则，限制做作业的时间；你将非常小心地分清楚，哪些是你的兴趣和能力，哪些是孩子们的兴趣和能力；当你不再那么坚持强调他的学习成绩时，你将关注孩子性格和价值观的培养——不确定、故态复萌，是注定会有的时刻。教育和商业上称之为“成就的减少”；心理学家称之为“退化”。我想说的是，你要做好准备，时不时你会发现，你良好的意愿会被挫败，这很正常。为了让自己承诺改变的过程变得有趣些，而且能完全在掌控中，你需要看到这些机会和挑战。

进行改变的过程中，我们要做好几件事。我们需要理解并预见，会有让我们感到不确定或无助的情况。我们需要盘点一下我们的优势和弱点，这样，对于哪些心理会让我们慢下脚步，或哪些心理会让我们坚持向前，就有了清楚的了解。我们每个人都有情感脆弱的时候。我们中有些人是神经紧张或是悲伤，不论我们只是有点儿担心，还是正在遭受心境障碍的折磨。我们中还有些人不相信自己的判断，担心如果我们跟随自己的直觉或蔑视同伴和社会的压力，我们的孩子会落在别人后面。我们中的另外一些人，则还未和我们自己的历史和解，“幼儿园的鬼魂”依旧存在，无论这些鬼魂是我们父母犯的小错，还是那些我们一直挥之不去的心灵创伤。作为人类，我们是脆弱的，

但作为人类，也意味着我们有能力修正我们的回答，进行不同的选择。这一章，我们将关注这些麻烦但普遍存在的障碍，它们盘亘在我们人生的道路上，当我们荣升为父母，进行养育的工作时，让人惊讶的是，这些问题还在影响着我们。这一章，我们还将讨论，作为父母，在面对富有竞争性的心理、社会、文化的要求时，我们怎样才能坚守我们的价值观和真我。

现在，我将向大家描述一下我自己在养育孩子过程中遇到的挑战，这么做有两个原因。第一，每个人都会遇到如何教育孩子的问题。同普通人相比，对于错误，专家们并没有免疫力。毕竟，我们也都有家族史，这些在继续影响我们的家庭、我们的孩子。如同一个精神病专家最近和我说的，“我们真的并不比别人做得好很多，当我们犯错误的时候，我们只是有更多的负罪感”。当然，有专业知识，可以对孩子的发展有更好的理解，但那只是在我们的头脑中，我们容易犯错的地方，通常来自内心。第二，我问了你很多问题。为了深入挖掘，找出你的局限、软弱点、伤口和阻碍你成为最好的父母的因素。如果我们愿意敞开胸怀，诚实地对待我们的成功与失败，我们可以相互学到很多。下面的案例就是关于这些。

当我18岁的时候，47岁的父亲死于一场突如其来的心脏病。他是纽约市的一名警察，我很佩服他。对于我要去水牛城上大学，我的父母没有一个赞成，因为这意味着我要远离家乡。就在我离家上大学后的几个月，他就去世了，我没来得及赶回家和他道别。这件悲剧在很多方面影响了我的生活：我对分离的焦虑；我选择将帮助别人作为我的职业，如同他一样。这当然也影响了我的世界观，这让我明白，计划不如变化快。所以，在我的职业生涯中，我投入了大量的时间和精力，鼓励家长们，当孩子还在他们眼前时，多花点儿时间和他们在一起，而不是更关注未来。在这方面，我想我是个合格的母亲——知道家庭时间是弥足珍贵的、不可挽回的——所以，在我自己的家庭中，我们有许多时间花在家庭仪式上，对各自的特殊技能和兴趣相互鼓

励。当我的3个孩子还小的时候，我对我们做什么、去哪儿，都干预颇多。所以我忙于计划每年一次的漂流，把每个人塞进汽车，去剧院看演出，或提前安排好季后赛的门票，这让我很快乐，我把分离的焦虑关在笼子里。

随着孩子的长大，他们自然而然地对家庭外的活动越来越感兴趣。这些活动包括，当地的活动、童子军、体育运动，这些我都很能接受。大约9岁的时候，我的大儿子决定参加露营。我知道有个离家只有20分钟车程，口碑很不错的营地，我高兴地帮他报了名。我的3个孩子依次参加了这个露营活动，这让我坚信，他们都想离家近点儿，距离过远会让他们感到焦虑。直到有一天，我的二儿子迈克打算去一个非常著名的表演艺术营地，它在这个国家的另一个尽头，这时，我才真正意识到我的分离焦虑的程度。我11岁儿子的兴奋溢于言表，对于能去一个有很多像他一样爱好戏剧的孩子的地方，十分憧憬。我则完全恐慌了。飞机失事了怎么办？他会掉到湖里，也许在森林里，他会被狂暴的动物咬伤。虽然我已习惯和我的高度焦虑和平共处。但我很痛苦，而且意识到，我的焦虑已经打击了我儿子的热情。是必须改变的时刻了。

所以，在我的父亲去世30年后，我开始寻求治疗。我整理出我心理扭曲的部分，那些我已经沉痛背负了好几十年的部分。我离开家不久后，父亲就去世了，这只是不幸的巧合。现在，孩子们离开我，过自己的生活，并不会让人难以忍受。不让孩子们离开我，并不是在保护他们，这样做会阻止他们发展将来在外面的世界生存所需的技能，如独立和自信，实际上我是在损害他们。也许，最让人感到难受的是，无论我以为我对儿子们的命运掌控了多少，生活实际上是随机的、不可预测的。心理的扭曲变形虽然隐匿了多年，但依旧贯穿我养育孩子的整个过程。修复它，不仅是我感情上的需要，最终来讲，也是非常有价值的。它帮助我把注意力从对最亲近的人消失的恐惧转移到他曾经充满趣味、充满热情的生活方式。

这个阻碍我们的最佳教养目标的诚实又困难的例子并不陌生。也许你的家庭故事有所不同，但那些阻碍你我前行的障碍是相似的。抚养3个孩子的同时，还要做一份工作，我没有太多的思考时间（确切地说，没有安排出时间），更不用说解决我自身的问题了。因为我的孩子当时尚小，他们不会挑战我的决定，而一切年龄稍大的儿童或青少年，也许会这么做。最后，我想说，当我们以一种特定的叙述方式，来面对我们最美好的生活时，除了认为它很普通，并不会觉得有何不同。当生活受到重击时，像我曾经历过的那种焦虑，或者是你的配偶崩溃了，或是你的孩子表现出某些征兆，我们惊醒，决心去改变，而此时，改变已刻不容缓。我们会发现，自己是有能力做出改变的，特别是那些可以直接让我们和孩子受惠的改变、让我们的家庭和社区受惠的改变。如果我们盘点清楚了那些挡在我们路上的路障，搞清楚了如何减弱其影响，那我们就不会受分心、心理扭曲或不必要的焦虑的干扰，自由地行动。下面是一些阻挡在我们前进的路上的最常见的心理问题。

否认："问题？什么问题？"

无论什么时候，当我谈起青年人身上一系列的压力来源、他们不容乐观的处理问题的技巧，我经常会问我的听众们下面这个问题："你们中有多少人不认为这是个问题？"总是会有大约10%的人举手。当我问举手的一对父母，他们认为在他们家或社区有什么不一样的，回答总是相同的："我的孩子很好，学校也很好。没有太多的家庭作业，孩子晚上睡得也好。你谈到的这些压力症状，我都没发现。"

我没有理由怀疑这些话的正确性。那些许诺重新评估家庭作业规定，限制大学先修课程，重新评估上学时间、小考时间表的学校越来越多。但是，这些学校依旧是少数，在教育系统中，这种变化非常缓

慢。最重要的是，还有很多孩子，他们有能力在高竞争强度的环境下茁壮成长；也有不少父母，面对大浪，他们敢于与之搏斗，设定合理的限制，保护他们的孩子不受过大压力的冲击。通常情况下，当孩子尚幼的时候，还好办。但最让我感兴趣的是，那些不认为我们目前的教育系统有什么功能性失调的人，当他们经过学校前门的时候，从来不看里面发生了什么。而一旦我们的孩子进入学校，他们大半天的时间都要在那门后度过。

我的问题故意设计得涵盖范围很广，邀请父母们不仅要考虑他们的家庭，还要考虑他们的孩子参与其中的更广阔的世界。忽视对我们的孩子产生影响的每个因素——包括学校、广告、同伴、文化——的结果是，一批又一批的父母，他们坐在我的办公室里，真诚地表示他们的震惊：孩子已经彻底地被她的平均分数困扰住了，还特别担心，她是否有机会进入顶尖的学校。“但我们从没对她的分数有要求，从来没有。如果历史考试她没能拿到A，她会觉得是世界末日，她怎么会有这种想法？”

没错，你的孩子是住在你的屋檐下，但他所涉足其中的更大的文化将教育定义为“跑到最前头”。这套教育体系注重“正确的”回答，而非能够提出好的问题，它残忍地敦促家长考虑，他们的孩子是否需要家教、教练或其他提高成绩的方法。在很多中学里，学校的每周报告中，只有那些取得好成绩的孩子的名字，大部分高中都搞学生班级排名。媒体和大众文化对金钱、地位、早期的成功甚为迷恋。在一个推广州立教育的广告中，一个只穿着纸尿裤的小婴儿，爬向一个倒转过来的工作金字塔，下面的文案是：“向最好的工作迈进，要比你想象的早！”即使你已设法抵挡住了一些对孩子的成长最糟糕的侵犯，但是，除了差一点儿用链子拉她上床睡觉，想挡住所有形式的影响、教化、高压，无异于螳臂挡车。

问题是，孩子们不可能一直生活在我们的羽翼下。我们的社区和学校并没有被问题打动，这样就使我们的孩子脆弱地暴露在这些影响下，而在我们自己家，几乎没有人喜欢这些影响。你可能认为对这种发生“在外面”的事采取拒绝承认的态度会使你的孩子不受影响。然而，事实正相反，把你的家庭想象成疯狂的大海上一个干净卫生的小岛，如果你真的这么想，你可能就不会收集救生衣。救生衣是保护性因素，像足智多谋、自我控制，正是孩子们所需要的，他们需要救生衣，需要成功地航行在充满高强度的压力、充满冲击的信息中。他们的女儿，对于她的学习能力倾向测验是那么焦虑，以至于开始自残了；或他们的儿子，为了能通过一个大学先修课程测试，开始混合服用安非他命和红牛。这些孩子的父母之所以会如此震惊地坐在我的办公室，是因为，他们非常不明智地让自己的孩子在面对外界的影响时，是如此没有免疫力。

这种拒绝承认是怎样引起的呢？我们中的大多数人，对于我们的孩子和他们的安全，都是十分警觉的，有的时候过分警觉。花点儿时间想一想，在你的育儿过程中，有没有只是将疑惑简单地抛在脑后；或是当已有人向你指出了问题的所在时，你无动于衷；或是你和你的孩子之间完全缺少沟通。下面是一些很普通的例子，一些关于拒绝承认问题，导致更严重后果的例子。一些来自我的诊所，另一些在我生活的社区，每一天都在上演。

◎学校打来电话告诉你，你10岁大的儿子已卷入了好几起恃强凌弱的打人事件。你去见了辅导员，对于你的儿子经常推搡周围的孩子，你并不吃惊，你的丈夫，因为这次和辅导员的会面打扰了他的工作，非常恼火。当你们从学校走出来的时候，孩子的父亲摇着他的头说：“男孩总归是男孩。”现在家里发生了这么多事，你认为没必要那么紧急地再提起这件事，可以暂且放一放，以后再说。毕竟，你的孩子是好孩子，在家里，你从没看见过他对他的兄弟们挥舞过拳头。

◎你在家里放了两瓶酒，你注意到它们好像慢慢地少了，肯定是少了。关于这件事，你问了你12岁的儿子，他认为也许是什么“蒸发”的原因。你怀疑他偷喝了，但他太小了。而且，你也不是百分之百地确定“蒸发”就不是原因，因为顶部的盖子没有完全拧紧。你把它们拧紧，然后就把这件事抛在了脑后。

◎当你想把你15岁的女儿洗好晾干的衣服放回她的房间时，你发现，她的书桌上放着一个生日贺卡。你犹豫是否要打开它，但好奇心（和模糊的担心）战胜了你。是她最好的朋友给她的贺卡，里面的祝词涉及性，你得借助俚语字典才能明白所有的意思。你知道，如果你女儿发现你“搜”了她的房间，她一定会不高兴。而且，你们俩以前已经谈过关于性的问题，她答应你，如果她有性冲动，会告诉你。你选择不和她提起这件事，担心她会认为你不尊重她的隐私权，最终对话无法进行下去。

◎你17岁的女儿由于开车超速，被法庭传讯。因为她尚不满18岁，这意味着会吊销驾驶执照一年。她解释说，之所以会超速，是因为她要赶不及宵禁时间了，而她又不想让你担心。你知道这并不是她第一次因为同样的原因被交警拦下，但还好，没像她的几个朋友那样被要求做酒精含量测试。家里的烦心事已经够多了，如果她再被吊销了驾驶执照，她会认为她的整个社交生活都停止了，你不想再听她的喊叫了。而且，如果她被吊销了驾驶执照，也会增加你的负担，早上你不得不自己开车送她去学校。你朋友给你介绍了个律师，这人“很擅长为孩子开脱责任，因为交警太忙了，没时间出庭作证”。你认为，如果被没收驾驶执照，这个惩罚太严厉了，毕竟没人受伤。所以你雇了那名律师，来摆平传票的事。

如果我们不理会看似都指向别人的证据，那我们就是拒绝承认事实。当我们谈论遇到上述情况该如何解决时，我们不要只看表象。例如，第一个案例中，妈妈不打算追究儿子恃强凌弱的行为，也许是怕

面对这样一个事实，在她的婚姻中，她也是暴力的受害者；也许，在她小时候，她父亲打过她。面对孩子可能在喝酒而选择忽略的家长，也许她自己就有个酗酒的家长，而她已经就酒精的危害问题和她的孩子谈过很多次。即使这样，她也许还是不能保护自己的孩子不受酒精的危害，这是自家的基因不好，她觉得这很难让人接受。事情现在就有分晓了，有时我们看上去似乎关心不够，但更深层的原因是，这些事都和我们自己的生活有联系，而那段生活是我们不愿意掀开的，或是一碰就会引起高度焦虑，所以我们选择走开，不去理睬。

当我们选择不去面对时，我们就要警觉了，究竟是什么原因让我们对问题视而不见。决定忽略你家少年T恤上的大麻叶子，和即使他在自己卧室里开迷幻药店也不管，是有很大不同的。如果你能在谈论所发生的事情时，用一种温和的态度、严格的规矩、严厉的惩罚来进行，对你的孩子来说，这是一个可以接受的家。但是，我们一定要搞清楚我们的动机，然后我们才可以正确评估，我们是不想揭开自己过去的伤疤呢，还是只想为我们的孩子提供一个健康、适宜的环境。这种可以看清我们的孩子、看清他们生活的世界的能力，是我们能提供给他们的最好的保护。

第一步，要想在养育方式上做出改变，就要有认清问题的能力。当我们对某些问题额外关注，觉得某些情况很难面对时，要注意了，是不是我们自己以往的成长史在作祟。如果我们时刻保持警觉，那么我们就能更好地察觉孩子早期的，通常是十分微妙的情绪危机的迹象。

投射：“是的，他们才有问题，不是我。”

我经常被邀请给学校、家长们做演讲，行迹遍布全国。通常情况下，他们希望我能帮助他们解决具体的问题，如作弊或家庭作业过

多；或是希望我多谈谈他们的孩子竭力应付的激烈的竞争和高压气氛。有时，是教师队伍和学校的管理层邀请我去，希望能改进某一课程的某一特殊方面，或是学生的某些行为，如校园暴力，或是希望我能评估学校的一般气氛环境。有时，我在田纳西州，和一群孩子在一起；有时我在夏威夷，和学校管理人员和教师队伍在一起；有时在华盛顿，和家长们在一起。虽然对于我下一次演讲的内容我无法确定，但有一点我可以肯定，责任要推到谁身上。如果我的听众是家长，对于太多的家庭作业、太大的压力，老师和学校的管理层就是被责备的对象。如果我的谈话对象是教师和学校管理人员，家长们就会被指责干涉的太多、太焦虑、太崇尚竞争。如果我同时给家长和学校人员做演讲，那他们就会同时攻击大学的选拔程序，他们认为，如果高一层的教育机构其立场更合理一点儿，那么高中的老师和家长，也就能更合理一点儿。孩子们呢？孩子们倒没有特别指责谁。他们正忙于伸长了脖子，看究竟是谁的错。他们只希望我能帮助他们杀出一条血路来，找到解决问题的方法。

通常情况下，在心理学上，搞清问题的外部责任人很容易，但要厘清我们自己应该怎样做并不容易。“学校留的家庭作业真是太疯狂了”，发这种牢骚很容易，但你是否想过，你为何要忍受，甚至鼓励这种“疯狂”行为呢？是的，当家长们谈论家庭作业、多门大学先修课程带来的压力或整个大学的申请过程时，“疯狂”是我听到的频率最高的词。一旦我们当地的市场出现了有化学农药残留的苹果，中年妈妈们会马上行动，保护她们的孩子不受可能的风险的危害。而对于已有大量调查证明了的教育系统的荼毒，我没看到类似的抗议活动。我们之所以会接受这个系统，并不是因为我们是坏人，或是因为我们不关心孩子的福祉，而是因为我们被说服相信，其他的方式会让我们的孩子遭受更高的风险。我们评估问题时，认为这是“外星球的”事，也就是说，超出我们的控制范围。其实并不是。

投射，是一种无意识的自卫机能。当我们产生“投射”时，我们自动偏离让我们不舒服的想法、感觉或冲动，我们说：“我不可能有这种想法、感觉或冲动，所以一定是你。”有背叛行为的丈夫，开始怀疑他的妻子红杏出墙；有偷窃癖的母亲，把她的女儿领到我的办公室，宣称女儿“太物质了”；没安全感的父亲转错了弯就责怪他的妻子，因为男人通常被认为有较好的方向感。这些都是投射的例子。投射的范围，大到灾难，小到琐事，但是所有的投射行为都可以减轻我们的焦虑，让我们自己的形象不受损害。记住，投射只是我们处理沮丧和焦虑的无意识方式，所以，当我们遇到让自己不舒服的感觉，为了保护自己，开始寻求替罪羊时，我们要对自己小心了。

所以，对于已有证据表明的孩子的高度紧张，到底有多少是父母的投射呢？在我的职业生涯中，我积累了几百个这样的案例，下面列举几个。“如果我不想去密歇根大学，我妈妈会以为我疯了。我真的不在意。事实上，我想去的是威斯康星州。她到底怎么了？”“我爸爸告诉我，如果我的数学成绩再不提高的话，我会被‘落下’。我对数学不感兴趣，为什么他不能关注我擅长的科目呢？像英语和新闻。”“我的父母说我害怕成功，因为我不愿意选历史先修课，而只是选了普通历史课。他们从来不热衷于竞争，但因为还有两年我就要申请大学了，他们显得疲惫不堪。我怎么才能让他们相信，我不是个懒人，我只是想多给自己点儿呼吸的空间。”

在这些例子中，第一个你要注意的现象是，孩子们的感受和父母对孩子感受的臆想之间没什么联系。让我们仔细看看第一个案例。

为什么母亲会认为她的孩子会“疯了”呢？他并没有要疯的迹象，所以他母亲这样说让他很迷惑。如果有些你反应强烈的事让你的孩子感觉很迷惑，你就要想一想，你的坚持从哪里来。在这个案例中，母亲是天生的墨守成规的人，她的两个兄弟都曾是密歇根大学狼獾队的队员，她只是无法想象，她的儿子会不选择密歇根大学。她的儿子是

一个正打算“吹起号角前进”的孩子，继续家族的传统，让他感觉有点儿压力，他妈妈的怒火也让他很沮丧，同样让他沮丧的是，妈妈对于他想上什么样的学校，完全不听。（从他的观点来讲，这正印证了一句话：“我妈妈不了解我。”）如果他妈妈能够了解，她是将投射放在了孩子身上，她也许不会那么坚持，不再把标签贴到孩子身上。

投射总会涉及一些痛苦。对于你的孩子行为的驱动力，要尽可能少作假想。不要认为孩子的问题和你的问题是一样的。“在我念高中的时候，当队长对我来说是世界上最重要的事。另一个同学当上了球队队长，我知道我的孩子一定非常郁闷。”也许他的确郁闷，但也许是你让他这么认为的。如果你总是沉浸在自己的世界中，你就不能设身处地地为孩子着想。

避免投射和痛苦的最好办法是，花同样多的时间，思考你的孩子的心理和动机，如同你分析自己的心理和动机。当父母和孩子之间的界限被打破时——“我们要去看季后赛了”“我们的家庭作业完成了吗？”“我们要争取进入杜兰大学”——我们就有能力区分，孩子的需要和我们的需要之间有什么不同。需要相同？这种情况很少。中年人的需要和孩子、青少年的需要，是非常不同的。但是你要警惕误读了孩子们发出的信号。通常情况下，他们是太高兴了，以至于不愿意让你知道。“你不明白。”“醒醒吧，妈妈。”“你在说什么呀？”一旦你警觉到孩子认为正确的跟你认为正确的两者之间没有联系，你就需要深刻反思。

我的一个病人，她小时候曾受过性侵犯。她想当然地认为，她16岁的女儿很害怕一个人在家。如果这位妈妈晚上不得不外出，她会每隔一小时给家里打个电话，“确认是否一切都好”。一天，在我的办公室里，她的女儿（她并不知道她妈妈的过去）终于爆发了，说：“我不知道你认为在我身上会发生什么。但你总是打电话，快把我逼疯了。”这位母亲，将她早年的不幸经历和对女儿的假想联系起来了。她

还是有那种恐惧，作为一个小女孩时曾经受的恐惧，但她要清楚，她和她的女儿是两个不同的个体，有着各自不同的经历，她需要决定，关于她的经历，有多少要告诉女儿，然后承诺改变自己的做法。

随着时间的推移，在大量的支持和努力下，妈妈学会了控制自身焦虑的技巧，她不再感到强迫，不再给她女儿打那些不合适的电话了。一旦我们意识到我们对孩子的投射，我们中的大多数人还是非常愿意做出调整的。没有一个父母会选择有意识地在精神上给他们的孩子造成创伤。

但不是所有的投射都是消极的。我们的孩子也许很聪明、有运动细胞、有音乐天赋或漂亮，也许不是。但我们认为他们是，因为他们使我们想起自己深爱的父母、祖父母或朋友。“你就像我的祖母，她是我见过的最好的女人。”但如果你仅仅只是很像圣洁的祖母，那你想吃最后一块饼干，想坚持由你来选择看哪个频道的电视节目，就难了。所有涉及投射的问题，无论是好的、坏的、琐碎的，还是重大的，都是因为我们混淆了我们真实的孩子和我们希望他们的样子。我们的工作是，看清我们的孩子。经常进行深入的自我反省，这样我们才能最有效地对抗投射带来的不明智的破坏。

同辈压力：并不是青少年才有

我坐在办公室里，被很多关于青少年的书籍包围着。翻开它们中的任何一本，你都会看到“同辈压力”这个条目。同辈压力，不只是儿童、青少年的主要问题，实际上也贯穿我们的整个人生。我们毕竟是社会动物，理所应当地，我们的一生都会被我们周围的人、周围的文化所影响。埃里克·埃里克森（Erik Erikson）的“自我同一性对角色混乱”（a uniformity of dieringg）的理论体现在青少年的着装方式、他们听什么音乐、用什么样的语言，也很容易从邻居的福特越野、本田雅

阁、宝马3系的车道上看出来。根据我们住在哪儿，我们也许会拼车去塔吉特百货、梅西百货或巴尼斯，买牛仔裤或靴子。我所生活的社区，几乎人手一个路易威登的“Speedy”钱包，这让人以为是整个小区团购的。

社区有行为模式，在我们生活的地方和我们希望遵守的标准之间，总会互相影响。从我们的着装方式，到我们喝什么、我们的政治倾向、我们如何养育孩子。同无意识的否认和投射不同，同辈压力通常是有意识的。“我女儿很喜欢弹钢琴，也非常有天赋。我的朋友们认为，我应该送她去个音乐夏令营。我记得我小时候就只参加一般的夏令营，玩得非常开心。如今，孩子们确实需要这么‘特别’吗？”“我儿子的辅导员和我说，平均成绩是B的孩子‘太多了’，她认为我们需要给他请个家教，这样他的平均分就能提高了。他是个好孩子，学习很努力，只是就是个B级学生，我真的需要给他那么大的压力吗？”很显然，这种类型的行为模式，是中产阶级、上等中产阶级和有点儿影响的社区的典型标准。一些第一代移民的社区，对他们的孩子有更严格的标准。“我来到这个国家，一生都在拼命工作，所以你必须上大学，成为一名医生。”“如果你想搞音乐，我们宁愿当年待在家乡不出来，在这个国家，你要成为一名工程师。”与此相反，对于生活在市中心贫民区的孩子，对他们的要求就低得多。“别对他有太多想法。这里还没有人上过大学。”

我要说的是，无论我们住在哪儿，我们中的大多数人或我们的大多数孩子，都会意识到什么是我们社会推崇的、什么是我们看低的。我所在的社区高中提供了一些和工程有关的课程，如建筑材料、建筑、计算机制图，它从没有申请过让这些课程成为加利福尼亚大学入学认可的课程。这样，那些喜欢动手实践的孩子，那些在这些科目上表现优秀的学生，并不能用他们的优势提高自己的绩点。这样，对那些全靠这些课程出彩的许多男孩子，他们清楚而痛苦地知道，他们的优势和抱负并没有和他们社区的价值取得一致。

有一点我们要明白，面对同辈压力，青少年们是脆弱的。毕竟，要开始从非家庭成员那里寻求支持、指引和信息，这对他们来说，是一种全新的经验。同辈群体对青少年来说，有点儿像中转站，他们已离开童年，但还没有跨入青年。有了同龄人的支持，在尝试困难的定位，做出困难的选择，渐渐地将自己从各自的家庭剥离开时，他们可以感到一些安慰。但为什么在我们的养育过程中，同辈压力会扮演这么重要的角色呢？对于大多数人来说，我们已经建立起了自己的个人身份，与年轻时做出的选择比起来，我们成人后所做的选择，更有经验，也更自信。然而，我们中为数不少的人，似乎依旧十分容易被别人的观点左右。如果上面那两个案例中的妈妈住在和她们有共同价值观的社区里，她们就不会为自己的决定烦恼了，无论是只想让自己的孩子在夏令营中有段快乐时光的妈妈，还是那位对儿子的学业表现已十分满意的母亲。

当然，这就是我们遇到麻烦的地方。一个非常聪明的年轻人，亚历克斯，他很迷恋车。当他还小的时候，他爸爸曾花几百美元给他买了辆旧汽车，他和他的父亲一起在车库里花了很多时间敲敲打打。有时候，亚历克斯的祖父也加入，他住得不远，当亚历克斯的父亲还小的时候，祖父也和他自己的儿子分享同样的热情。了解汽车是这个家庭的一个传统，这个传统将这三代男人吸引到一起。当亚历克斯还小的时候，他和他的父亲就设立了“维修热线”，如果邻居们的汽车电池坏了或车子有点儿小毛病，他们就提供帮助。亚历克斯在汽车修理方面有如此高的技巧，一直以来都是爸爸为之骄傲的原因。时光飞逝，转眼亚历克斯要开始上高二了。他的学习成绩非常好，但对汽车的热情并未减弱半分。随着大学申请在即，亚历克斯似乎令人惊讶地对自己的计划不确定了。他开始提到“动手实践的工业项目”，他的父母不同意。他的父亲，一位内科医生，对于亚历克斯决定此生将以汽车修理“为业”，吓得不轻。他的父亲想知道自己究竟“做错了”什么。

事实上，他爸爸没做错什么。他和儿子的关系很亲近，和儿子待在一起的时间比别的父亲要多许多。他们的关系很紧密。他们有共同的兴趣和爱好，他的孩子也是个非常棒的孩子，学习成绩也很好。但是，爸爸却感觉到了来自各方面的批评。他的妻子认为，他没能给他们的儿子设立个“高标准”，他的朋友认为，他不应该花那么多时间在车库里，而是应该带他的儿子“去医院转一转”，这样可以培养孩子对医学的兴趣。学校的辅导员则建议，家长们直接将决定权“从亚历克斯的手里拿过来”，鉴于孩子的高分，父母应该坚持让他申请最好的高校。爸爸认为，他忽视了孩子的潜能，感觉“耽误”了孩子。亚历克斯变得更退缩了，成为这种讨论的中心让他很不舒服、很生气。

让我们直接看看问题出在哪儿。首先，亚历克斯还没有决定去哪儿上学。他正面对一个要作决定的时刻，而围绕着他的各种风暴并没能让他的日子过得容易些。他获得的所有信息都是，他和他的父亲犯了很多错误，这些人并没有承认他的热情和能力。他也许会是个技工，也许会是个工程师。他还不确定，其他人更无从假设，认为他的路已经选好了。在这个阶段，只有很少的青少年会对自己的人生计划那么确定。亚历克斯需要支持，他需要别人的帮助，选一所适合他的大学。他喜欢需要动手的活，喜欢摆弄机器，他有很强的视觉空间能力（他的父亲也有这些特点，但不巧，他没有成为外科医生），他有求知欲。他会找到自己的人生之路的。他的父母需要无视同辈压力，他们让这对夫妇觉得，不管怎么说，他们没能评估好自己的孩子，而在一定程度上，这些人自己也做不到。

为了让他们的孩子在各个方面都表现出色，这些家长们承受的巨大压力着实让人惊愕。在食品杂货店付款台旁，溜进你耳朵的谈话会让你感觉是在一个平行的大学里，所有的孩子都不可思议的聪明、异常机灵。最奇怪的是，他们谈论的对象，有不少我都认识。有些是我孩子的朋友，有些是我的病人，还有些是邻居家的孩子。他们大多数都很聪明，个别的尤为出色。他们当然很聪明、有兴趣、有热情。但

他们中的一些人有很严重的心理问题。他们中的一两个也许会登上卡内基音乐厅的舞台；还有一些，将来似乎会在大学宿舍里弹弹吉他。他们更可能在地方联赛上打打球，而不是全国的大联赛。他们中最好的戏剧爱好者，如果够幸运，可能会登上社区剧院的舞台。这不是泼冷水。通过和孩子们工作和生活的30多年，我更认为，这是积累的智慧。很简单，这就是生活。然而，各地的父母们时刻都认为，他们的孩子与众不同，更特别，更聪明，更有智慧。还不如这么说，他们作为这些超常孩子的创造者，更特别，更聪明，更有智慧。

诗人纪伯伦写道："你们的孩子不是你们的孩子。"如果我们认为，在孩子成长的道路上，我们的养育是唯一的推动力，那是自我欺骗。你的孩子的兴趣、能力和性情是与生俱来的。不论他们有一个还是两个家教，去参加数学夏令营还是不参加，每星期打工一次还是两次，他们或早或晚都会成为那个他想要成为的人。我并不是说，我们提供给孩子的机会没什么意义。正相反，我想让你想一下，你提供给孩子的机会的类型，你的原动力是什么，这些机会是否和你孩子独特的天性契合。我想让你在做这些的时候卸下同辈压力，这些压力会让你对自己产生疑问，我为孩子们做得够不够，我做得够不够好，我自己是不是足够好。

挑战同辈压力需要勇气。当我们是青少年时，我们需要；现在我们是中年人了，我们依旧需要。是什么让同辈压力成为如此可怕的敌人？当我们和大家一样时，我们觉得舒服，但在团体中，如果我们站在对立面，我们会觉得疏离。对多数人来说，被拒绝的力量十分可怕，它会让我们不断地自我追问，哪里做错了，而且让我们做出错误的养育决定。想到上学，你的女儿早上起来就头疼、胃痛，你还坚持她再选修一门大学先修课程，这是不能接受的。因为，你这么做并不只是要提高她的绩点，你是为了巩固自己的地位，巩固自己作为一个培育"天才"孩子的妈妈的地位。这并不是说，当我们的孩子取得好成绩时，我们无权觉得脸上有光。我们投入了太多的时间、精力和金钱

在孩子们身上，帮助我们的孩子培养各种技能。但注意这个前缀词：他们的。他们的成绩，而不是我们的。在这方面，我们要有我们自己的兴趣和成就，这样，我们就不需要依附在孩子们身上，榨取他们的了，这点很重要。

如果你生活在这样一个社区，在这个社区里，成就几乎就意味着傲人的学习和体育成绩，那你需要放宽眼界。当我们的孩子在学校表现优异，上了光荣榜，把奖杯带回家时，我们当然感到骄傲。去和他们一起庆祝这些时刻。但每个孩子都有他擅长的事情。我们的一个重要工作是，找到这些发光点。方法是，寻找诚实、品质、与人和谐相处的能力，成为社会环境的准确阅读者，独立思考，独辟蹊径。尽管同辈压力可能会告诉你，这是些“软”技巧，没有好学府的高学历，你将让你的孩子处在一个不利的地位，我想这么说更现实：如果没有创造力、协作力、正直、交流能力，那不论你的孩子去哪里上大学，面对21世纪的挑战，他都不会准备得很充分。

最后，你要一而再，再而三地向你青春期的孩子强调，要顶住同辈压力。你要告诉他们，如果驾车的同学已经喝酒了，就不要上他的车；当他们还没准备好时，要对性行为说“不”；要抵御住毒品的诱惑和存在高风险的其他行为。这些都会是对他们幸福的最大威胁。我们也不能对自己放松要求。如果它似乎鼓励如山的家庭作业，看重竞争而非合作，剥夺孩子的睡眠，只按照个人简历上宣称的潜能选择课外活动，你要勇敢地对这个系统发问。给你的孩子做榜样，告诉他价值观需要通过行动来确立，而不只是动动嘴皮子。当你告诉你的孩子，还有很多孩子不碰毒品或没有随意的性行为时，我向你保证，外面也有很多父母和你一样，他们也非常关心、纠结、焦急地想改变这个系统。找到他们，也开始施加一点点你自己的同辈压力。

养育方式会遗传吗？“我不敢相信，我说话的口吻像我妈妈。”

我以前以为，我们会从我们自己的父母那里遗传养育方式，我们大多数人，会按照我们被抚养的方式，来养育自己的孩子。关于依恋理论的大量研究表明，如果小时候，你可以安全地依恋妈妈，那么，你自己的孩子，也更可能依恋你或别人。当父母能给孩子温暖、支持、平静和情绪调谐时，孩子们更容易发展出安全依恋。这种环境下长大的孩子，当他需要到外面的世界冒险时，会更加自信。他相信，即使遇到困境，还有一个安全的港湾在等着他。有安全依恋的孩子，自我感觉良好，觉得生活更有意义。

与此相反，缺乏能力的父母和他们的孩子，形成的是不安全依恋。这些父母太焦虑，没时间陪孩子，无法和孩子和谐相处，无法为他们的孩子提供一个安全的港湾。结果是，这些孩子无法与他人建立一种健康的关系，对自己存在的价值表示怀疑。毋庸置疑，没有安全依恋感的孩子，长大后的表现并不好，无论是在他们的人际关系中，还是对自己能力的感觉方面。当我们谈到养育，这是一种非常清晰、容易的划分体系。它说明，我们极有可能或多或少地变成我们父母那样的人。这也就有了这样的顿悟：“我简直不敢相信，我说话的口吻跟我妈妈一模一样。”一种对我们特殊历史的可预见的延伸。

今天，依恋理论依旧扮演着重要的角色，心理学家用它来理解我们的外在世界是如何形成关系的，在外部世界，我们是如何看待自己的。然而，这种划分更像是一种动态的划分，而非静态的。我们早年同父母的关系，在我们成年后，会在我们的身上留下深刻的、不可磨灭的印记。但人生变幻，没有安全感的孩子会遇到好事，他们会最终成长为有安全感的孩子。一些聪明、智慧、可信赖的成人，将这些孩子包裹在自己的羽翼下，提供给他们缺失的温暖、依靠和支持。而有

安全依恋的孩子，也会遇到不幸的事，最终长成了没有安全感的成年人。在生活中，投给有安全感的孩子一个弧线球——一个会威胁其生命的疾病、父母一方的早亡、经济困难——这个孩子的人生轨道很有可能就此改变。是的，我们的养育方式会对我们的孩子产生巨大的影响，当然，许多其他因素也会。我们可能无法预见我们的孩子会遇到哪些不幸，这是一个令人痛苦的现实。然而，没有什么是永恒不变的，我们可以无视自己早年的经历，改变自己的育儿方式。

我的一个朋友，是位优秀的母亲，她有爱心、有担当、有原则，从她看待世界的方式，你会觉得她继承了优良基因。她和她的先生都毕业于名牌大学，我从没见过他们给孩子施压或盯着孩子们的家庭作业。但这并不意味着，她没有给她的孩子设立高标准。她有。但她的两个孩子彼此十分不同，所以高标准更体现在性格、兴趣和对每一个孩子的包容性上。她没有让他们上显赫的名校（虽然在她生活的社区里有很多），她选择的学校都是压力不大的，课外活动更多，她下定决心将焦点放在养育“完整的”孩子上。她的孩子们茁壮成长，孩子们的兴趣点和她的经常不一样，她总是能保持热情，虽然有时候也会觉得无法融入。多年来，我将她视为好母亲的典范，当我遇到育儿难题时，她是一个可以求助的可信赖的朋友。我推断，她从她母亲身上，继承了很多做好母亲的基因。在多年来高强度的做母亲的过程中，我们的友谊更多地体现在，谈论我们的孩子、我们的丈夫、我们的工作上。

当我们的孩子长大些了，我们的空闲时间多了点儿，我们有了点儿时间了解彼此有孩子之前的过去。有天下午，在喝咖啡的时候，她告诉我说：“我的母亲从未让我觉得我是一个有价值、独立的人，我只是她的希望和梦想的一部分。她从没为我努力得来的成功感到骄傲，她似乎更愿意把我的成功归功于她，好让她在朋友面前炫耀。我想这是因为，她自己有一个严厉的母亲，她的爱是有条件的、涉及自身的。”我当时惊讶得嘴都合不上了。我所认识的最优秀的母亲之一，她

并不是由同样优秀的母亲抚养长大，而是由一个遵循着上一代的同样糟糕的方式的母亲抚养大。我的关于“遗传性”的理论，在这个故事中，既得到了肯定，又得到了否定。“但你对孩子的感觉是那么敏锐，你是怎么让事情反转过来的呢？”带着这个深思熟虑的问题，我又采访了我的朋友，她说：“除非我们有意识地下定决心要改变，否则所有的人，都很容易成为过去的囚徒。”是的，她没有退缩。她思考，她内省，她决定改变，想想她不幸的成长过程，她不想让她的孩子重蹈覆辙。

如果说温暖、支持、安定、情感敏锐是育儿的“魔术弹”，那么像我朋友一样，你没有这样的成长环境怎么办？也许你父母的婚姻争吵不断，或者你的妈妈有抑郁症，或是你的爸爸酗酒。对于那些来自健康家庭的父母，他们身上与生俱来的好品质，你怎样才能学得到？甚至，那是可能学会的吗？回答是响亮的、肯定的。是！我们从来都不是“成品”。我们总有醒悟和改变的能力。我们可以学着变得更温暖、更平静、更有担当、和孩子们更合拍，不管我们自己的成长背景如何。这不是一件容易的工作，但作为父母，这世界上，比这回报率更高的事没几件。

我们都会经历这些时刻，有时候，我们的情感源头完全在我们的掌控之中，有时候则正相反。除了父母这个角色，我们还是普通人。父母从来都不是完美的，他们也不应该试图完美。追求完美，只会以失望告终，还经常会引起沮丧。然而我们想做最好的父母，我们不想让过去的成长史对我们指手画脚，告诉我们做父母的技巧或选择。这意味着，你要回顾你成长的历程，找出积极的部分，也要找出消极的部分。当你深入思考父母的优点和弱点时，你并没有背叛他们。我花了好几年的时间才让自己对母亲有批评的想法。她42岁守寡，对她所做的所有事，我怎么能找错呢？但是，在深思我是如何被抚养的过程中，我终于理解了，我实际上是在做我妈妈最希望我做到的事：成为一个更有能力的好母亲。

我听到无数的父母说，他们希望自己的孩子能过上“更好的”生活。有时候，这是指金钱和地位。但对我们大多数人来说，并不是要我们的孩子超过我们。我们只是想让我们的孩子更好一点儿——更好的人、更好的公民、更好的家长。想象一下，你的父母到家里来祝福你为人父母的工作，客观地观察一下他们为人父母的教育方式；然后，换个角度，同样客观地观察自己。写下你的想法。圈出一二个你认为最违背你育儿意愿的事项。焦虑？沮丧？一段困难的婚姻？无法亲密？很容易被打倒？不会阅读情绪？把这些写下来，你就克服了否认，可以挑战投射，可以越来越自信地思考那些你需要进行的改变。

三位一体的改变：自我反省、移情、灵活性

你已经写下了，当你要处理最难的问题时，什么是你认为最可能拦住你的事。现在，写下特别的育儿问题，无论大小，只要是你认为最难的：让你的孩子自己决定自己的事（“你不能把条纹和波普点穿在一起”）；对你上中学的孩子絮絮叨叨，希望她更“友好点儿”，因为你担心她在学校不太受欢迎；每天离你青春期儿子的门远点儿，即使你担心，门一关上，不知他在屋里干什么；坚持认为你的孩子还要更努力，因为你觉得，凭他现在的成绩，还不能考入你想让他“选择”的大学。

了解我们自己的人生，是一生的工作。我们从来没有真正结束，因为生命流淌，改变无处不在。我们今天觉得可以忍受的——你3岁大的小甜心说“我恨你”——也许10年后，当你13岁大的孩子直直地看着你的眼睛，吐出相同的话，你会觉得无法忍受。育儿的过程，就是要求我们继续成长和发展的过程。为了适应和跟孩子们一起成长，这儿有三件事对我们的能力培养至关重要。第一件，自我反省，也就是说，要真正地了解我们的成长史和我们自己。第二件，对于别人脑子

里怎么想，能敏锐捕捉，或者称为移情。最后一件事，灵活性，它能使你巧妙使用你的育儿技巧，把最好的牌摊在育儿的棋桌上。虽然我写的是自我反省、移情和灵活性，看起来这好像是三个独立的能力，实际上，它们更像是一张网，而非一条线。它们相互依赖，达到最佳的效果。

自我反省

如果说这本书有心跳的话，那自我反省的价值就是这本书的心脏。作为一个心理学家，我所受到的训练是，帮助人们看向他们的内心，思考驱动他们想法和行为的环境和感受。希腊德尔菲阿波罗神庙上刻着一句箴言："认识你自己。"为什么自我反省是人类发展过程中如此积极和重要的一部分。这是因为，没有了自我反省，我们就无法自由地做出选择。不清楚甚至是我们不知道的力量，驱使我们做出决定。而我们经过深思熟虑获得的力量，让我们作为家长、伴侣、朋友和个体，"消化"自己的经历，自由做出选择。自我反省或内省，并不是浪费时间。这是个充满挑战的工作，需要将我们的历史、我们的人生经验、我们的感受全都包括进来，审阅它们，将它们整合成一个清楚、连贯的故事，一个关于我们人生的故事。为了帮助你的孩子们，使他们的人生有意义，你需要先使你自己的人生有意义。

再回到你列举的东西。怎样才能创作出一个深刻的、更有意义的你的人生故事？当你面对最棘手的养育问题时，当你处理问题的技巧没那么好用时，这些故事可以照亮你的心。首先，你可以找个安静的时间，只想一想你写下的东西。我们大多数人，已经好好想过我们的育儿情况了，有时候，会和配偶或朋友讨论，讨论到大家面红耳赤。虽然和朋友或配偶讨论，会有很大的帮助，但最好还是缓一缓，你需要先内观，收集你自己的记忆和感觉。许多人发现，写日记非常有帮助。当你动笔的时候，你给了自己一个亲密表达的机会，当你读你所写的东西时，你可以客观自省。例如，你也许会这么写，"我知道，我

对孩子的功课看得太紧了，也太焦虑。但是，如果她落在同学后面，落在了所有机会后面，怎么办？我不能忍受，看到所有我朋友的孩子都上了名牌大学，而我的孩子则去了个没人知道的大学”。这是个好的开端。你已经锁定了一个困难的养育问题——怎样才是对孩子功课最好的干预。你已经知道自己的哪些部分使你不能实施最佳的养育方案（焦虑，在同辈压力下很脆弱）。现在，你的任务是，反省你的成长史，看看是什么让这件事变得这么重要，这么让人觉得筋疲力尽。你父母对你的期望是太高了、太低了，还是和你的能力正匹配？对你学业上的进步，他们是关心呢，还是漠不关心？他们是关心你取得成绩或失败时的感受呢，还是更关心其他人可能会如何评价你？他们是对你的进步感到骄傲呢，还是对你的错误感到羞愧？我可能无法列出所有的类型，由于每个家庭不同，对每个读者来说，焦虑、沮丧、脆弱的原因也各不相同。但像冥想、写日记、看家庭照片或只是和自己交谈，都会帮助我们找到自己特别的问题和挑战，对我们自己有更深入的了解，帮助我们做出更清楚、更好的育儿选择。

我们不可能丢掉过去，但我们可以摆脱它的束缚，不让它侵犯我们和孩子的关系，不让它干预我们养育孩子的方式。成为父母，我们拥有了一个绝好的机会“重新来过”。再一次，我们回到亲子的关系中来，但这次，我们才是发牌的人。我们可以用从我们自己的父母身上学到的最好的东西，改变不合拍的使人受伤的事情。这是个转折点，选择权在我们手里。

移情

这儿有个特别的概念，非常特殊，我一直没有提及：如果在被爱和被理解中选择，我们多数会选被理解。当然，我们大多数人是希望二者兼得。但是，虽然没人爱会感觉受伤，但如果不被理解，则是无法忍受的。我们似乎对被看到、被认可、被正确地理解有深深的渴望，希望有人能看到我们的最深处。我们可以处在一种“爱恋关

系”中，但如果我们不被理解，或更糟糕，我们被误解，那这段爱恋关系，会让我们产生强烈的孤独感。当然，我们可以争辩说，如果对另一个人没有清晰的了解，根本谈不上是真正的爱。但是，如果我们再看一看这些：否认、投射、家庭历史，我们就很清楚：正确地、没有心理扭曲地爱我们所爱的人，真是个艰巨的任务。

我从没有遇到过一位父母，他或她不是以一种深深的充满善意的方式爱着自己的孩子。如果你问任何一位父母，当他们的孩子长大后，他们最希望看到自己的孩子怎样，最常见的回答是“快乐”。我们大多数人都相信，我们是有洞察力的父母，我们相信，这种与孩子间的移情纽带会对孩子的成长产生深刻的影响。然而，我见过的多数孩子，他们能在父母那儿获得很多东西，除了理解。所以，作为父母，我们当前遇到的很多问题能否成功地解决，要靠我们的移情能力，我们是否能正确地解读孩子们。

因为我们是社会动物，所以我们对联系有生物性的需求。神经精神病学家丹尼尔·西格尔（Daniel Siegel）将此称为我们“感知感觉”的需求，而且研究发现，这种对联系的渴望，可以追溯到我们大脑的神经结构。很多这样的联系，并不是通过语言；还记得你家小宝宝的笑脸吗？当你对他笑的时候，他们也会回应你一个微笑。这就是共鸣，是我们人类之间交流的最重要的方式。想一想爱人的眼睛、妈妈的手、孩子的拥抱。

今天的父母已经变得很愿意和他们的孩子交谈了。他们无休止地讨论、争论、争吵、解释。同我们当年父母和我们的交流比起来，已有很大的改变，这种改变既有其优点，又有其局限性。但能够同你的孩子们交流，并不能保证你能理解他们怎么想，或是和他们观点一致。通常情况下，孩子们感觉他们是“对”你说，而不是和你说，前者是应付的，后者是讨论的。他们的这种评估经常很准确。你并不是通过赘言，建立你和孩子们的直接的联系，而是通过你对孩子的情感和

观点的正确理解来建立。这也是家长们经常走偏的地方。他们将同情、讨论或良好的关系，和移情混为一谈。

这种与孩子们之间移情的联系，也许是在孩子们的成长过程中最有优势和最有保护性的因素。它可以鼓励任何事，从保持精神健康，到取得好的学习成绩。鉴于移情是一剂良方，让我们在这上面多花点儿时间，以便对它有更好的理解。移情，是指正确地理解另一个人的内在经历。它与你是否赞同这种经历没有关系。和同情不一样，移情无须假设另一个人是怎样的感觉。当有移情被引发时，你在和他共同经历他的情感变化。如果对他来说是积极的过程，你就要分享他的热情，放大他的这种良好感觉。如果对他来说，这是个不确定或令人痛苦的经历，你就要安抚、安慰他。

进入另一个人的内心世界是件微妙的事。当然，对我们自己的孩子来说，我们有优势。从他们一生下来，我们就彼此熟识。我们有很多实践的机会，学着解读他们的各种动作，通常情况下，大部分的信号都很好理解——卷头发，意味着“我累了”；一个颤抖的嘴唇，意味着“我很沮丧”；腿颤动，意味着“我很焦虑”。但这后面有时藏着其他意思。他们会变，我们也会。下陡坡的时候，你三岁的孩子也许会觉得很可怕，你把身体转向他们，也许意味着安抚他们，6个月后，下同样的陡坡意味着刺激，你要和他一起欢呼雀跃。你需要时刻跟上他的非语言性交流，这样，你才不会错误地告诉一个吓坏了的孩子，他做得很棒，或是把一个有能力的孩子揽在臂弯里，鼓励他。

如果我们拥有善于移情的父母，移情对我们来说也就不是什么难事了。我们曾经被洞察，我们也就知道如何和别人合拍。就像自我反省是通往看清自己的路，同样道理，不重蹈我们父母的覆辙，是建立我们的移情能力的好办法。首先，我们要弄清楚，什么让我们高兴，什么让我们失望。让我们高兴或失望的事，并不能同样让我们的孩子高兴或失望。我们当然希望在孩子的成长过程中，分享我们尊重、友

善和服务他人的基本价值观，我们只是并不能指望他们长成一个和我们有一样的好恶、偏爱和相同智力的人。我们的工作是，塑造和引导我们的孩子，而不是再塑造自己。我想也没人想再塑造自己。生命的奇迹之一是，每个人都是如此特别。

我的三个孩子上的是同一所公立高中。在我们社区，这意味着对孩子必修课的期望值很高，对成功的看法很狭。对我的大儿子来说，这没什么压力，他是个有竞争精神、学习非常努力、愿意取得好成绩的孩子。如果他拿回家的成绩单不是A，他会对自己很恼火。我的工作很简单，就是和他的挫折感同步，不逼着他说出来，只在他的背上拍一下，让他知道，如果他想谈谈的话，我随时都在那儿。他没有其他不舒服的症状（像胃痛、头疼等）让我担心。因为我自己也是个希望赢的人，对于他获得了一个令人失望的分数的心情，我很容易理解。

我的二儿子不那么在乎自己的成绩。但受哥哥潜移默化的影响，他也保持了很高的平均分数，但他一直不知道那意味着什么，直到他要填写大学申请表之前，因为他根本不关心数字。他很有创造力，做事会寻求不同的方法。有时候，刚收到的测试作业会被他揉成一团，扔在废纸篓里，这经常让他的老师很懊恼。他从没有搞清楚过，为什么这种行为就是“不尊重”；他的分数一直不错；他的学业并不是他的兴趣点。同他讲学校的事，对于我来说有点儿难，因为他的对成绩和分数不在乎的情况，是我从未涉足的领域。每当他又把测试作业扔了，为被留校而沮丧的时候，我不得不采取一种和对待大儿子不同的移情方式。鼓励他帮助我通过他的眼睛看世界，这取得了很好的效果。“有那么多比分数有趣的事，我看到很多别的孩子很少注意的事。成绩太无聊了。”事情就是这样。移情最了不起的地方是，它在帮助我们的孩子的同时，也在帮助我们。通过他的眼睛看世界，部分地改变了我自己的观点——关于如何看待目前教育中的一些问题的观点。

最后要谈谈我的小儿子，他是个标准的中等生（就是在他们班级的排名中排正中间），这在我们这样一个对“优秀”有着不真实的时代标准的社区，意味着他在学校感觉不会好。让他感兴趣的，而他也擅长的事，都和动手有关，建筑或景观美化，而这些在他的高中，都不被认可。最难得的是，他很早就明白，如果他只关注大学，他得过几年苦日子。所以，他在社区的地方院校找了些让他感兴趣的课程，而且有一些取得了成功。这就是如何将一些C类学生，转化为B类甚至是A类学生。不需要家教，而是通过帮助你的孩子找到什么是他所擅长和感兴趣的。（我并不是否定所有家教，我只是认为这个方法被用得过多。聘用家教当然有帮助，但也让很多孩子认为，没人一直盯着，他们自己没法学习。）作为一名博士和全A学生，我是否真的能对一个不同路上的孩子移情？绝对能，我选择看他的优点——他是我见过的最真诚友善的孩子——当他一直为学习成绩而心惊肉跳时，我能完全体会到他的感受，进而选择支持他的强项。在经过两次不成功的经历后（我非常糟糕地误读了他），我决定，不再只把眼睛盯在他的分数上，他的能力向上发展，他很快乐。这就足够了，甚至可以说相当棒。

这就是我说的，通过聆听孩子的心声，帮助他作决定，无论面对的是压力、学校、睡眠、家庭作业，还是其他业余活动。现在我的孩子们都长大了。大儿子不出所料，进了名牌大学，老二进了一所以艺术见长的学校，最小的孩子选择的是工艺专科学校。对他们的选择，他们都非常高兴。为了帮助你的孩子们保持他们的乐观精神和热情，最终做出上哪所大学的好决定，你需要通过他们的眼睛，以他们的视角看外面的世界。这需要一个开放的头脑和心灵。聆听需要练习，我们不要为一些抗拒反应吓到，要靠得更近些，听得更清楚，看得更清楚。这并不是说，我们不能有我们自己的观点和偏好。这意味着，除了能够和我们的孩子分享我们的观点和成熟外，当他们努力开创自己的生活时，我们也能和他们“一起感受”。

移情，是将我们最重要的关系巩固在一起的强力胶。这就是《ET外星人》中那句话的意思，ET指着艾略特的前额说："我就在这儿。"移情的联系超越了距离和分离。只要我们活着，移情会让孩子们永远住在我们心里，同样，我们也会一直在孩子们心里，即使当他们离开家，开始寻找他们自己的生活。

灵活性

灵活性是我们思想的框架。它可以使我们从大量不同的可能性中，选择最好的回答。养育过程中的灵活性并不意味着你应该变成一个推进者。在你的孩子的结构需求和你做决定时要考虑到所有因素的重要性之间，有一根微妙的钢丝绳要走。没有了灵活性，我们就对错误的选择没有了抵抗力，因为我们会默认未经思考的、没有移情的、自动的回答。当涉及我们的孩子，这不是我们想要的作决定的方式。

玛丽莲希望她最小的儿子，瑞安，能和他的两个姐姐一样，上那所私立小学。这是一所口碑很好的注重学习成绩的学校，玛丽莲的两个女儿在那里表现不错。玛丽莲那活泼好动的儿子，在走进学校的那一刻，就不喜欢这所学校。学校里一片肃静，当他往教室里张望时，能看到所有的孩子都在他们的课桌旁安静地学习，一点儿不像他以前的学校，孩子们到处跑来跑去，教室里是嘈杂的聊天声。当女校长领他到办公室做面试的时候，他被告知坐在椅子上等，当他动了她桌上的东西时，她责备了瑞安。当瑞安和妈妈回到家，瑞安哭着说："我绝不会去那儿，我恨那个地方。你不能强迫我去。"玛丽莲被最后一句话激怒了，她生气地回答："你只是个孩子，你不知道什么对你好。我告诉你去哪儿，你就得去哪儿。"这些话很刺耳，是吧？但玛丽莲并不是坏妈妈。当时，她没能对她的儿子移情。但我们应该试着理解她，究竟发生了什么？

首先，在面试完瑞安后，女校长向玛丽莲建议，虽然她的两个女儿是学校的好学生，但也许对这个学校的严肃气氛，瑞安还没有"准备

好”。这让玛丽莲觉得很没面子，而且觉得自己很没能力。她是个内向的人，和她那两个安静的女儿在一起，她觉得很开心，但她丈夫一直想要第三个孩子，希望能有个男孩。爸爸对瑞安的到来欢呼雀跃，而玛丽莲觉得很艰难。原本能和丈夫共同拥有的一点儿二人时间，现在也被瑞安占去了。从他一出生，瑞安那活泼好动的性格就让玛丽莲很苦恼。无论是他婴儿时期的急性腹痛，还是他5岁前，因为在儿童游乐场跌倒，两次去看急诊，或是他从没有安静的时刻，即使他一个人独自在睡房中，还会喃喃自语或唱歌。瑞安对玛丽莲来说，就像外星人。她担心他有多动症，甚至当儿科医生说，瑞安是个很正常的、活泼的孩子后，玛丽莲不知道应不应该相信他，因为医生并没有看到，瑞安身上披了个大浴巾做的斗篷，疯了一样快速穿过房子，用他最大的力气喊：“小心我的强大动力！”

从一开始，玛丽莲就把瑞安看成是个问题，女校长的一席话更加深了她这种感觉。这就是个例子，为什么说自我反省、移情和灵活性是一张网，而不是独立的特性。如果玛丽莲能够自我反省，她就能清楚地意识到她对瑞安的厌恶，以及为了掩饰这种厌恶带来的内疚，而频繁地对瑞安发火的行为。这反过来会使她觉得和瑞安的联系更紧密，与瑞安产生共鸣，理解他觉得学校死板、不欢迎他、不适合他的观点。如果她能通过他的眼睛看学校，她也许会认为，灵活点儿是合理的，虽然这是一所适合她两个女儿的好学校，但也许并不合适他儿子。她会不再将这个看成是瑞安的缺点，她也许会为他感到骄傲，因为他有能力指出，这所学校对他来说是多么不合适。

灵活性是我们能发展的一项技能吗？有些人在考虑问题的时候不就是很严肃吗？而且，前后一致不是对孩子们有益吗？对这三个问题的回答都是“是”。但灵活性可以给我们进行自我选择的机会。如果你总是用同样的方式回答，你就是被操纵的，主动权不在你手里。

现在问题来了，在养育的过程中，什么时候我们必须决定维持现状，而什么时候利用新信息做出不同的选择。几乎毫无疑问，我们的孩子生活的这个世界并不是简单明了地符合他们的需要的，实际上，是一个会损坏他们的世界。已有的大量研究表明，我们如今对成功的认识是那么狭，它已经使一小部分学术能力强、智商高的学生资源枯竭，一大群学生的潜力降低，我们在行动上的失败是不可原谅的，我们需要从制度到自身的改变。

我们现在在一个引爆点上。我们要么继续表现得没有勇气，要么变得有预见性，让我们的孩子值得拥有合理的童年、关注快乐学习的学校、善解人意的父母，让他们不受物质主义定义下的过剩文化的伤害。我知道你很担心你的孩子。担心他也许会落在后面，没有和别人竞争的能力，在机会面前失败。但我们不应该在我们孩子的幸福和他们的成功之间作选择。可以推动你的孩子快乐幸福的每一件事，也应该是推动他在这个世界上成功的力量。有热情的孩子才是能真正获得快乐和成功的孩子，深深的快乐和真正的成功。他们感觉到由于他们特别的技能和兴趣而被爱、被珍视，他们有自知之明，也知道其他人的需求，他们可以努力工作，需要的时候，延迟满足，合适的时候，犒赏自己，他们发现生命既是有趣的，又是有意义的。

我知道，要想攻上山头需要勇气和原则，需要和有无限资源的市场力量竞争，需要站在少数人那边。但这就是现实。从我们认为孩子会从无情的推动、超负荷和考试中受益开始，与儿童和青少年精神健康相关的各项指标就开始恶化。我们目前模式的成功，是个巨大的失败。

是的，我们都面对着一个不确定的未来——我们几乎无法想象的科学技术，我们还没有发明出的工作。不确定是很难让人忍受的，我们对孩子们的焦虑是可以理解的，毕竟没人知道，在这个只可部分想象得出的世界里，孩子们会做得怎么样。他们需要无条件的爱，要允

许他们有一个生动的、充满好奇的童年，要鼓励他们挑战自己，必要的时候要有原则，他们应该被珍爱，因为他们带给这个世界特殊的才能、兴趣和能力。如果我们能够回到孩子健康发展的这些本质上，那我们要比任何家教、早教班或私立大学能做的都多，我们将为我们的孩子准备好一个令人满意的、充满意义的、真正成功的人生。

感谢

这本书的完成，并非我一人之力。我深深地感谢我的同事、研究人员、家庭、朋友、父母、孩子们慷慨地给予我的帮助、指导和指引。许多有识之士，他们深深感到我们目前对成功的定义是在伤害我们的孩子，而不是帮助他们做好准备来面对这个日趋复杂的他们最终将继承的世界。各界人士的通力合作，赋予这本书以生命。

我要特别感谢我在斯坦福大学的同事。2008年，当丹妮丝·波普、吉姆·洛布德尔和我启动一项斯坦福教育学院的项目，并最终挑战成功时，我绝对想象不到，在以后的几年里，我会和全国几百个社区的成千上万的父母交谈。通过和上百所学校的紧密合作，我们获得了第一手资料，这些资料表明，我们对孩子们的成功的定义是多么狭窄，但是，只要父母、教育工作者、社区、孩子决心赋予成功更健康、更广阔的意义，那么，改变是可能的。吉姆和丹妮丝为这本书提供了巨大的帮助，尤其是第七章。开始的时候，我们只是个有着良好的意愿，刚刚蹒跚起步，做得还可以的小组，莫琳·布朗，我们永不知疲倦的执行主任，把我们打造成了一个高效率、高成果，而且能有更大能量的项目。埃米·阿拉玛，我们学校的项目经理，吉娜·莫里斯，我们的亲职教育部门的经理，是他们给了这个项目以深度、宽度和活力。

无数人给这本书提供了信息、调查、经验和智慧。尤其要指出，这本书能完成，离不开劳伦斯·斯滕伯格、罗伯特·斯滕伯格、温迪·葛洛尔尼克、皮特·萨洛维、杰克·迈耶、肯·金斯伯格、卡罗尔·德韦克、霍华德·加德纳、罗伊·鲍迈斯特、艾伯特·班杜拉，还有极其慷慨的戴维·埃尔金德的帮助。

我最好的朋友，邦妮·卡鲁索、安·布施，你们的爱与支持永远和我在一起。你们给了我最多的爱和最长久的友谊。我的好朋友，梅尔拉·泽勒巴克、菲莉斯·肯普纳、戴维·斯坦、米歇尔·瓦克斯和苏珊·弗里德兰，谢谢你们时常忍受我的缺席和在场也不集中的注意力。我的好朋友达格玛·杜比，一个具有奉献精神、做事缜密的传递媒介，谢谢你在我不在时所做的一切。我亲爱的朋友莉萨·斯通·普利茨克，谢谢你走进我的生命，你是我见过的最慷慨的人，认识你是我的荣幸。

我还要特别感谢哈伯柯林斯（Harper Collins）出版社，我的编辑盖尔·温斯顿，是她说服我这本书值得写，并不厌其烦地审稿，绝不是夸张或假谦虚，如果没有她，就不会有这本书的面世，没有比她更智慧、更敬业的编辑了。埃里克·西蒙诺夫，我的明星经纪人，我很幸运，在他刚出道的时候就发现了他。至今我仍不敢相信，我有多幸运，能有像你这样的经纪人，不仅是经纪人，还是朋友。

感谢哈伯柯林斯出版社支持团队的其他人，从制作到设计。我的宣传经纪人，凯特琳·麦卡斯基尔，谢谢你总是让我以最饱满的情绪及时赶到现场。感谢玛雅·齐夫的耐心和勤奋，是她准备了所有必需的材料。汤姆·皮托尼亚克，我的令人吃惊的文案专员，他总能让我捧腹，几乎无所不知，从语法，到作曲家普罗科菲夫，到贝比·鲁斯或汉克·阿伦是否担当得起全垒“王”的称号。

我生命中还有几个人，我要特别感谢他们。首先，我要感谢玛加丽塔·桑切斯，她照顾我、我的丈夫、我的妈妈、我的孩子们或其他任何需要帮助的人。您的爱心和乐观，是我这个天生的悲观主义者每日的滋补品。感谢汤姆·哈切曼，让我这个每天久坐的几乎黏在电脑前的身体，还能维持一个不错的状态。谢里尔·别利茨基，谢谢你无尽地供应黑莓、希腊酸奶和巧克力，它们是我的快乐源泉。杰夫·斯奈普斯，是你提醒我，男人也会像女人一样，有力地抗争。一千倍、一万倍、一千万倍地感谢（绝不是夸张！）斯科特·伍德，世界上最聪明的电脑

通，他用幽默把我从恐慌中拯救出来，而且经常在午夜时分，驯服我那顽强的电脑。

最后，也是最特别地感谢我生命的中心：我的丈夫，李·施瓦茨，和我们的3个儿子，罗兰、迈克和杰里米。李是我一生的编辑，他尽最大的努力让我保持清醒、简明。这从不是件容易的事。在书中，您已经多次遇到我的孩子们。我非常感激他们的慷慨和幽默，允许我在书中使用他们的故事，当我对事实写得有点儿过头时，他们时不时地更正我。感谢你们的开明和优雅，容忍我全身心地投入到这个项目中去，而且还允许我自由接近你们的朋友，获取他们的意见、逸事和无尽的讨论。你们是如此可爱，我爱你们。